

Комитет образования города Курска  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 97»

Принята на заседании  
педагогического совета

от «29» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Центр развития  
ребенка – детский сад №97»

Климова А.А.

Приказ от «29» августа 2023 г. №142



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
художественной направленности  
**«ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ТАНЦА»**  
(Стартовый уровень)

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Селиванова Оксана Олеговна

КУРСК 2023г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1 Пояснительная записка.	3
1.2 Цель и задачи первого года обучения.	5
1.3 Планируемые результаты (первый год обучения).	6
1.4 Цель и задачи второго года обучения.	7
1.5 Планируемые результаты (второй год обучения).	8
1.6 Содержание учебного плана	9
2. Организационно-педагогические условия реализации программы:	34
2.1 Календарный учебный график реализации программы:	34
2.2 Оценочные материалы.	35
2.3 Формы аттестации.	36
2.4 Методические материалы.	36
2.5 Условия реализации программы.	38
3. Рабочая программа воспитания	40
4. Список литературы:	41
4.1 Список литературы, рекомендуемый педагогам.	41
4.2 Список литературы, рекомендуемый родителям.	42
5. Приложения	42

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Нормативно правовая база программы «Путешествие в мир танца»:

- Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ (ред. от 05.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. В силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 №66403);
- Постановление Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 №121-ЗКО (ред. от 07.10.2022 «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением администрации Курской области от 15.10.2013 №737-па;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018 №8) (в редакции запроса на изменение от 29.12.2022 №Е2-47 2022/011);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023г. №1-т54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных образовательных программ»;
- Устав МБДОУ «Центр развития ребенка детский сад №97» (Приказ комитета образования г. Курска от 22.12.2015 г. №1239);
- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №97», утверждено приказом №132 от 12.08.2020г.

#### **Направленность программы.**

Программа «Путешествие в мир танца» имеет художественную направленность.

**Актуальность программы** объясняется интересом детей и их родителей к такому виду разнообразной и увлекательной деятельности, которая является наиболее доступной и эффективной в условиях детского учреждения. Обучение детей движениям под музыку направлено на всестороннее, гармоничное развитие

дошкольников, на развитие музыкально-ритмических и творческих способностей детей, на оздоровление и укрепление их здоровья.

На занятиях у детей укрепляется не только здоровье, но и развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, происходит приобщение к ритму музыки, и, конечно же, развиваются творческие, созидательные способности дошкольников.

Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, что позволяет также решать задачи общего укрепления и физического развития ребёнка.

### **Отличительные особенности программы:**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Полученные знания, умения, навыки имеют широкую практическую направленность, применимы в жизни, развивают личность ребенка.

**Уровень программы.** Программа «Путешествие в мир танца» имеет *стартовый уровень*. Программа обеспечивает разностороннее личностное развитие обучающихся, их готовность применять знания, умения, личностные качества для решения актуальных и перспективных задач в жизненной практике.

Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Данная Программа включает как физические, так и игровые занятия, это наиболее эффективно для работы с указанной возрастной группой.

- Возраст 5 – 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса, изменяются пропорции тела, совершенствуются движения. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей

- Происходят большие изменения высшей нервной деятельности, совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными.

### **Срок реализации и объем программы.**

Программа «Путешествие в мир танца» рассчитана на 2 года обучения. Количество часов на первый год обучения - 36 часов, на второй год обучения – 36 часов.

**Объем** двухлетнего курса обучения:  $36 + 36 = 72$  часа.

**Язык** - русский

**Режим занятий:**

Занятия проводятся: на стартовом уровне обучения - 1 раз в неделю по 1 часу;  
на базовом уровне обучения - 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа:

Первый год обучения – 25 минут.

Второй год обучения – 30 минут.

Группы одновозрастные. Наполняемость учебных групп – до 25 человек.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Принципы образовательной деятельности:**

1. **Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок.
2. **Систематичность.** Все занятия происходят регулярно и непрерывно.
3. **Вариативность.** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение.
4. **Наглядность.** Безукоризненный показ руководителем определенных движений и упражнений, использование 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.
8. **Сознательность и активность.** Обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

После каждого занятия проводится диагностика. Она помогает преподавателю определить, как усваивается материал, с кем из детей необходимо поработать индивидуально.

**1.2 Цель и задачи первого года обучения .**

**Цель программы** – обучение детей дошкольного возраста музыкально-ритмическим и танцевальным движениям под музыку, развитие творческих способностей.

**Задачи:****Образовательные- предметные:**

- учить выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, поскоки, поочередно выбрасывать ноги вперед в прыжке, делать приставной шаг с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку; кружиться по одному и в парах, двигаться по кругу в танцах и хороводах; перестраиваться из круга в рассыпную и обратно;
- учить легко ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- учить энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с передвижением вперед, в прыжках на одной ноге (правой, левой) на месте;
- учить позиции рук и ног;
- учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения, (в круг, в пары, в колонну друг за другом, в шеренгу);
- учить начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой;
- учить детей двигаться ритмично в соответствии с характером музыки, в умеренном и быстром темпе;
- учить выполнять движения с предметами;
- учить выполнять хлопки в одиночном и парном построении;
- учить дышать правильно;
- учить инсценировать (совместно с преподавателем) песни, хороводы;
- учить выполнять главную роль в музыкально-ритмической игре; осознанно относиться к выполнению правил игры;
- учить детей держаться уверенно перед публикой;
  - учить создавать игровой образ, соответствующий характеру музыкального произведения, использовать элементы знакомых танцевальных движений в свободной пляске.

**Развивающие :**

- развивать и совершенствовать танцевальные умения и навыки детей;
- развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- развивать такие качества, как уверенность в своих силах, ответственность;
- развивать фантазию, воображение;
- развивать память, внимание, сосредоточенность;
- развивать способности к определению цели учебной деятельности;
- формировать осознанную потребность в новых знаниях;
- формировать адекватное восприятие мнения других людей.

**Воспитательные :**

- воспитывать чувство прекрасного;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать бережное отношение к танцевальным костюмам, атрибутике;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать культуру поведения.

**1.3 Планируемые результаты**

(первый год обучения)

**Обучающие будут знать:**

- технику выполнения танцевальных движений:

- позиции ног, позиции рук,
- виды шагов, прыжков, хлопков, бега, танцевальные движения;
- виды упражнений музыкально ритмических разминок;
- виды дыхательных упражнений;
- назначение отдельных упражнений по хореографии.

#### **Обучающие будут уметь:**

- двигаться в соответствии с характером музыки.
  - самостоятельно начинать движения после музыкального вступления и заканчивать.
- при выполнении упражнений сохранять правильную осанку, направление и темп.
  - быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
    - выполнять построения и перестроения с соблюдением интервала в танцах, плясках, хороводах.
    - составлять композицию в зависимости от характера музыки.
    - выразительно и ритмично исполнять танцы, пляски, движения с предметами и без них.
    - инсценировать содержание песен, хороводов.
    - выполнять танцевальные движения: русский поклон, притопы, шаги с притопом, хороводный шаг, с приседанием, переменный шаг.
    - передавать хлопками несложный музыкальный ритмический рисунок;
    - выполнять различные кружения в парах;
    - выполнять индивидуальные танцевальные движения для мальчиков и девочек;
    - уметь исполнить выразительно танцы, состоящие из этих движений;
    - передавать игровые образы разного характера;
    - самостоятельно действовать в музыкальных играх и танцах, не подражая друг другу.

#### **Обучающимися будут проявлены:**

- любознательность, познавательная активность,
- потребность в самообразовании и самовыражении;
- фантазия и способность к творческому самовыражению;
- внимание и наблюдательность, зрительная память;
- бережливость и аккуратность;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- осознанная потребность в здоровом образе жизни.

### **1.4 Цель и задачи второго года обучения**

**Цель программы** – обучение детей дошкольного возраста музыкально-ритмическим и танцевальным движениям под музыку, развитие творческих способностей.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- продолжать совершенствовать танцевально-ритмические умения и навыки детей;
- закреплять умение детей легко ходить, бегать и выполнять различные виды прыжков под музыку;
- продолжить изучать позиции рук и ног.

- учить детей выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный ритмический рисунок (хлопками, притопами), самостоятельно начинать движение после музыкального вступления;

- учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения, (в круг, в пары, в колонну друг за другом, в шеренгу);

- учить соблюдать интервалы во время исполнения танцевальных движений;

- учить различать основные направления музыкального искусства, обучать особенностям движений, соответствующих каждому из направлений;

- совершенствовать дыхательный аппарат.

- учить танцевальные движения: шаг польки, боковой галоп, шаг с притопом, боковое припадание, переменный шаг, «ковырялочка».

- учить исполнять выразительно танцы, состоящие из этих движений.

- познакомить детей с простейшими народными танцами.

- учить выразительно передавать различные игровые образы, активно участвовать в музыкально- развивающих играх.

- учить самостоятельно менять движения в соответствии с формой музыки.

Знакомить с основными направлениями музыкального искусства;

- выполнять движения с предметами, инсценировать песни, придумывать варианты образных движений в играх, хороводах.

#### **Развивающие :**

- развивать и совершенствовать танцевальные умения и навыки детей;

- развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- развивать такие качества, как уверенность в своих силах, ответственность;

- развивать фантазию, воображение;

- развивать память, внимание, сосредоточенность;

- развивать способности к определению цели учебной деятельности;

- формировать осознанную потребность в новых знаниях;

- формировать адекватное восприятие мнения других людей.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать чувство прекрасного;

- воспитывать трудолюбие;

- воспитывать бережное отношение к танцевальным костюмам, атрибутике;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность;

- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;

- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;

- воспитывать культуру поведения.

- воспитывать в детях организованность, самостоятельность;

- воспитывать выдержку, настойчивость, творческую активность, инициативу;

- воспитывать аккуратность;

- воспитывать вежливость, умение правильно оценивать свои действия;

#### **Личностные задачи:**

- развивать стремление к ведению здорового образа жизни;

- развивать потребность в творческом самовыражении и самореализации;

- воспитывать уважение к нормам коллективной жизни;

- развивать уверенность в себе, адекватную самооценку и самоконтроль;

- развивать силу воли и работоспособность;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;



- формировать индивидуальный стиль творческих работ;
- развивать способность работать в группе;
- воспитывать адекватное восприятие конструктивной критики.

### **1.5 Планируемые результаты (второй год обучения)**

#### **Обучающие будут знать:**

- технику выполнения танцевальных движений;
- позиции ног, позиции рук,
- виды шагов, прыжков, хлопков, бега, танцевальные движения;
- виды упражнений музыкально ритмических разминок;
- виды дыхательных упражнений;
- назначение отдельных упражнений по хореографии.

#### **Обучающие будут уметь:**

- исполнять ритмические, сюжетные танцы и комплексы упражнений под музыку;
  - импровизировать с использованием разнообразных движений.
  - самостоятельно начинать движения после музыкального вступления и заканчивать.
- при выполнении упражнений сохранять правильную осанку, направление и темп.
  - быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
  - выполнять построения и перестроения с соблюдением интервала в танцах, плясках, хороводах.
  - составлять композицию в зависимости от характера музыки.
  - инсценировать содержание песен, хороводов.
  - передавать хлопками несложный музыкальный ритмический рисунок;
  - выполнять различные кружения в парах;
  - выполнять индивидуальные танцевальные движения для мальчиков и девочек;
  - уметь исполнить выразительно танцы, состоящие из этих движений;
  - передавать игровые образы разного характера;
  - самостоятельно действовать в музыкальных играх и танцах, не подражая друг другу.

#### **Обучающимися будут проявлены:**

- любознательность, познавательная активность,
- потребность в самообразовании и самовыражении;
- фантазия и способность к творческому самовыражению;
- внимание и наблюдательность, зрительная память;
- бережливость и аккуратность;
- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- осознанная потребность в здоровом образе жизни.

## **1.6 Содержание программы**

### **1.6.1 Учебный план первого года обучения**

(Таблица1)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Путешествие в мир танца»	1	1	0	Наблюдение
<b>1 Раздел . Позиции ног, рук и техника выполнения танцевальных движений</b>					
1.1	<b>Позиции ног</b> - «Основная стойка» 1 позиция, «Узкая дорожка» 6 позиция	2	0,1	0,1	Первичная диагностика Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
1.2	<b>Позиции рук</b> – «Внизу», «Вперед», «Вверх», «В стороны», «Поясок», «Кулачки на бочок», «За спиной», «Фонарики»		0,1	0,1	
1.3	<b>Позиции рук в парном построении</b> - «Качель», «Стрелка», «Воротики», «Мельница», «Поясок»;		0,1	0,1	
1.4	<b>Хлопки по одному</b> – «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен»;		0,1	0,1	
1.5	<b>Прыжки на одной ноге</b> – «Точка», «Лесенка», «Заборчик»; «Паравозик»		0,1	0,1	
1.6	<b>Прыжки на двух ногах</b> – «Поскок», «Подскок», «Ножницы», «Галоп»;		0,1	0,1	
1.7	<b>Виды шага</b> – «Спокойная ходьба», «Хороводный шаг», «Широкий шаг», «Топающий шаг», «Семенящий», «Высокий шаг», «Переменный шаг», «Сударушка», «Каравай», «Строевой шаг»;		0,1	0,1	
1.8	<b>Виды бега</b> – спокойный бег (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «Косичка»;		0,1	0,1	
1.9	<b>Танцевальные движения</b> – «Русский поклон», «Притоп одной ногой», «Притоп поочередно двумя ногами», «Притоп - точка», «Пружинка», «Пружинка», «Ковырялочка»		0,1	0,3	
<b>2 Раздел. Музыкально – ритмические разминки.</b>					
2.1	«Любитель-Рыбалов »;	5	0,1	0,4	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
2.2	«Ритмическая разминка»;		0,1	0,5	
2.3	«Веселый наездник»;		0,1	0,4	
2.4	«Зарядка»;		0,1	0,5	
2.5	«Аэробика»;		0,2	0,5	
2.6	«Новая кукла»;		0,1	0,4	
2.7	«Вместе весело шагать»;		0,1	0,5	
2.8	«Лесная зверобика»;		0,1	0,4	
2.9	«Мама стирает белье»;		0,1	0,4	
<b>3 Раздел. (Дыхательная гимнастика)</b>					
3.1	«Часики»;	2	0,1	0,1	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка
3.2	«Петух»;		0,1	0,1	
3.3	«Паравоз»;		0,1	0,2	
3.4	«Насос»;		0,1	0,1	
3.5	«Гуси шипят»;		0,1	0,1	
3.6	«Каша кипит»;		0,1	0,1	
3.7	«Лыжник»;		0,1	0,2	
3.8	«Дровосек»;		0,1	0,1	

3.9	«Вырасти большой»		0,1	0,1	
<b>4 Раздел. Танцы, хороводы, пляски.</b>					
4.1	«Танец Буги-вуги»;	20	0,4	1,5	Наблюдение, оценка качества исполнения
4.2	«Ладушки»;		0,5	2	
4.3	«Танец с лентами»;		0,5	2	
4.4	«Найди свою половинку и пригласи на танец»;			2	
4.5	«Здравствуй, здравствуй Новый год»;		0,4	1,5	
4.6	«Снегурки»;		0,4	1,5	
4.7	«Модницы»;		0,5	2	
4.8	«Всем сегодня хорошо»;		0,4	1,5	
4.9	«Яблочко»;		0,4	2	
<b>5 Раздел. Музыкально-развивающие игры</b>					
5.1	«Найди свою пару»;	5	0,1	0,3	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка
5.2	«Кто скорее возьмет игрушку»;		0,2	0,4	
5.3	«Музыкальные коврики»;		0,2	0,4	
5.4	«Передай платочек»;		0,2	0,3	
5.5	«Снежинки летайте»;		0,2	0,4	
5.6	«Стоп»;		0,2	0,4	
5.7	«Ритмы»;		0,2	0,4	
5.8	«Будь ловким»;		0,2	0,4	
5.9	«Ты катись веселый мяч»		0,2	0,3	
	Заключительное занятие	1			Итоговая аттестация. Оценка качества исполнения.
	Всего:	<b>36</b>	9,5	26,5	

## 1.6.2 Содержание учебного плана (первый год обучения)

### *Вводное занятие.*

*Теория:* Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях. Основы техники безопасности, инструктаж. Расписание занятий.

*Практика:* Игры, знакомство детей друг с другом.

### 1. РАЗДЕЛ. ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ НОГ, РУК И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ.

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

*Теория:* изучение позиций ног, позиций рук, хлопков, прыжков, видов бега, танцевальных движений. Преподаватель выполняет наглядный показ упражнения

#### 1. ПОЗИЦИИ НОГ

##### 1.1 Основные позиции ног:

«Основная стойка» - пятки вместе, носки врозь – 1 позиция.

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны – 6 позиция.

## 2. ПОЗИЦИИ РУК

«Внизу» - руки опущены вниз и слегка отведены вперед, ладони внутрь, кисти направлены одна к другой, пальцы не соприкасаются, локти слегка согнуты и округлены.

«Впереди» - руки вытянуты на уровне груди, параллельно полу. Округлены локти и кисти рук.

«Вверх» - руки максимально подняты вверх над головой (дети 5-6 лет поднимают руки на произвольную высоту).

«В стороны» - плечи и руки составляют одну прямую линию (руки могут быть открытыми: ладони вверх или вниз, могут располагаться между позициями – вперед-вверх, в стороны – вниз и т.д.).

«Поясок» - ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные впереди. Плечи слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулаки, которые ставятся на бедра тыльной стороной внутрь.

«За спиной» - руки соединены внизу за спиной. Ладонь левой руки (правой) тыльной стороной лежит в ладони правой руки (левой). Пальцы слегка сжаты, плечи и локти слегка отведены назад.

«Фонарики» - руки согнуть в локтях, поднять кисти вверх, и вращать ими то в одну сторону, то в другую, пальцы раздвинуты.

## 3. ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ:

«Качель маленькая» - дети стоят рядом. Мальчик (М.) протягивает девочке (Д.) правую (левую) руку, открытую в сторону - вниз. Д. кладет свою правую (левую) ладонь в ладонь М. Руки партнеров соединены внизу под острым углом.

«Качель большая» - то же, что и «качель маленькая», только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки партнеров соединены под тупым углом.

«Стрелка» - руки партнеров соединены впереди перед собой. От величины угла меняется название: «Узкая стрелка» и «Широкая стрелка».

«Воротики» - то же, что и в предыдущих двух позициях, только руки соединены вверху. Ладонь Д. подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Мельница» - разноименные руки партнеров соединены в позиции в сторону и составляют общую прямую линию с плечами. («Лодочка»)

«Поясок» - мальчик правой (левой) рукой обхватывает девочку за талию, а другую руку соединяет «узкой стрелой» с одноименной рукой девочки. Свободная рука девочки в позиции «Юбка».

## 4. ХЛОПКИ :

«Ладушки» - ладони, согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, двигаются перед грудью одна на встречу другой.

«Блинчики» - на «раз» - ударить правой ладонью по левой, на «два» - наоборот. Кисти рук расслаблены, хлопки мягкие, стакато.

«Тарелочки» - ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок. Для детей 5-6 лет – «отряхни ладошки».

«Бубен» - одна ладонь опорная (как бы крышка бубна), другая ударяет по ней. Опорную руку менять.

Все виды хлопков выполнять согнутыми в локтях или вытянутыми руками внизу, впереди, вверху, справа, слева и между основными позициями.

## 5. ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ:

«Точка» - дети стоят на правой (левой) ноге, руки в любой позиции. Другая нога не опорная согнута в колене и отведена назад. После толчка приземляться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке». Но продвигаясь вперед (вверх) или назад (вниз) на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Паровозик» - то же, но прыгать вперед – назад, меняя направление на каждый прыжок.

«Заборчик» - боковой прыжок с продвижением вправо (на правой) или влево (на левой) ноге. Сколько дощечек в «заборе», столько и прыжков.

## 6. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ:

Те же прыжки, что на одной ноге, и еще ряд других.

«Поскок» - цепочка поочередных шагов вперед с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ноги ставить сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню.

«Подскок» - поочередное подпрыгивание на правой и на левой ноге.

Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

«Ножницы» - на «раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении прыжка).

«Большая гармошка» - И.п. ног – «узкая дорожка». На «раз» движение то же, что на счет «раз» в прыжке «ножницы». На «два» сделать толчок и вернуть ноги в и.п.

«Боковой галоп» - И.п. ног – «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант спортивного «галопа»)

или носки максимально развернуты в стороны (элемент бального танца). На «раз» - толчок, правая нога делает шаг вправо. На «и» - левая нога приставляется к правой, пяткой как бы «подталкивая» ее для следующего прыжка.

«Галоп вперед» - техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок, правая (левая) нога делает шаг вперед, приземляясь с носка. На «и» - носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги.

Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.

## 7. ВИДЫ ШАГА:

«Спокойная ходьба» («прогулка») – амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные. Шаг начинается с носка вытянутой левой (правой) ноги, носок развернут в сторону.

«Хороводный шаг» - техника та же, что в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определенную сторону. Руки опущены вниз, или дети идут, взявшись за руки.

«Широкий шаг» - максимально длинный хороводный шаг (перешагивание).

«Топочущий шаг» - поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим продвижением вперед (назад).

«Семенящий» (плавающий шаг) - плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног, корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение, как бы на колесах).

«Высокий шаг» - нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу).

–«утюжка»). Этот шаг можно выполнять на месте (образ «Петрушка»), или с продвижением вперед (образ «лошадки»).

«Переменный шаг» - В основе хороводный шаг.

«Сударушка» - ходьба змейкой, взявшись за руки, со сменой направляющего.

«Улитка» - ходьба друг за другом, взявшись за руки, по спирали (закручивание и раскручивание) со сменой ведущего.

«Каравай» - сужение и расширение круга (4 шага вперед, 4 назад) двигаться мелкими шагами.

«Строевой шаг» - шаг вперед с вынесением ноги, носок вытянут на высоте 15 – 20 см от пола. Опустить ногу твердо на пол на всю стопу, отрывая в это время другую ногу от пола. Взмах руками от плеча возле туловища.

Согнутую в локте руку поднимать выше пояса на ширину ладони и на расстояние одной ладони от туловища. Взмах рукой назад выполнять до отказа прямой рукой. Кисти рук слегка согнуть. Соблюдать правильную осанку.

Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательно менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки.

## 8. ВИДЫ БЕГА:

Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка» (вперед – назад) повторяют технику одновременного шага. Но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонить вперед.

Ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

## 9. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

*Русский поклон* – и. п. согнув правую руку в локте, положить пальцы правой руки на левое плечо. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой, одновременно наклоня корпус вперед.

Во всех движениях И. п. – «ОСНОВНАЯ СТОЙКА». Руки опущены вниз.

«Притоп одной ногой» - на «раз» - правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и возвратить в И.п. с легким ударом ступни об пол. На «и» - пауза и т.д. Можно выполнить два притопа одной ногой.

«Притоп поочередно двумя ногами» - техника та же, только на «раз», «и» - притоп правой (левой) ногой. На «два», «и» - левой (правой).

«Притоп – точка» - пяткой или носком не опорной ноги мягко и легко стучать рядом с опорной ногой или впереди на расстоянии небольшого шага. Носок при этом вытягивать вперед или в сторону под углом 45 градусов.

«Пружинка» - пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки (как бы покачивание на пружинках). В двухдольном размере музыки на «раз» слегка присесть и развести немного колени в стороны. На «и» - вернуться в И. п. (следить за осанкой). Спина – прямая.

«Ковырялочка». На «раз», «и» - носком правой (левой) ноги делать «точку» справа (нога на носок, пятка вверх). На «два», «и» - слегка подняв правую ногу, сделать «точку» пяткой вперед – в сторону (на расстоянии небольшого шага). На «два» второго такта возвратить ногу в И. п., делая «притоп» всей ступней. На «и» - притоп левой ногой, на «два» - правой, на «и» - пауза. Затем все движения с левой ноги.

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

## 2 РАЗДЕЛ. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ РАЗМИНКИ:

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

Теория: изучение музыкально-ритмических движений. Преподаватель выполняет наглядный показ упражнений.

### *«Любитель-рыболов»*

Вступление: Дети, стоящие по кругу, садятся на пол «по-турецки».

1. Дети садятся «по-турецки», руки на коленях, локти отведены. Раскачиваются вправо-влево в такт музыке.
2. Выпрямить ноги, руки сзади в упор.  
Носком правой ноги ударяют справа и слева от левой ноги.  
То же левой ногой.  
Дети сидят «по-турецки», руки на затылке.  
Наклониться вперед, достать правым локтем правое колено. То же движение влево.  
Наклон вперед, коснуться локтями пола, выпрямиться. Повторить наклон вперед.
3. И.П. – ноги вытянуты вперед, руки сзади в упоре.  
Поочередное вытягивание носков ног. Носки ног вытягиваются вместе в такт музыке.
4. Сидя на полу, ноги прямые вместе. Наклон туловища вперед,  
Руками имитировать плавание «брассом». Эти же движения  
Выполняются на повторение последних фраз. После слов

### *Ритмическая разминка*

Дети стоят в рассыпную по залу.

1. И. п. - О. С. Сделайте шаг правой ногой в сторону, а руки слегка согнуты в локтях, разверните в стороны. Носок левой ноги приставьте к правой. Одновременно руки сильными пружинистыми движениями скрестите перед грудью. Выполните упражнение с другой ноги.

2. И. п. - встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте выпад левой ногой назад. Правой рукой выполните активный мах вперед, ладонь сжата в кулак. Вернитесь в и. п. Выполните упражнение право ногой, мах левой рукой вперед.

3. И. п.- встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища. Выполните два маха правой ногой, согнутой в колене под углом 90 градусов, вперед. Руками одновременно сделайте два маха над головой. Вернитесь в и. п. То же левой ногой.

4. И. п.- встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в кулак. Сделайте мах согнутой правой ногой назад (захлест голени). Руки одновременно разведите в стороны. Чтобы не потерять равновесие, немного наклонитесь вперед (спина прямая). Вернитесь в и. п. Выполните упражнение с другой ноги.

5. И. п.- встаньте прямо, ноги врозь, колени согнуты, стопы разведены наружу на 45 градусов, руки на бедрах. Затем поднимите их вверх и через стороны опустите на бедра. *На первых порах, каждое упражнение повторять 4-6 раз, затем увеличивать до 20-30 раз.*

### *«Веселый наездник»*

Дети стоят по 4 человека.

Вступление. *«Кивают головой»* - ноги вместе, руки на поясе, выполняют наклоны головой вперед-назад.

*«Скачут на лошади»* - и. п. – ноги вместе, руки перед грудью, ладошки сжаты в кулачках. Выполняют пружинящие полуприсяды, на носочках, одновременно делая рывки руками вперед – к груди («держатся за уздечку»).

1. И. п. - о. с., правая рука вверху, левая - внизу, через стороны, чередуя положения рук вверх – вниз.

2. И. п. - о. с., руки на поясе. Полуприсяды с наклоном головы вправо – влево.

1. *«Конный бег»* - руки перед собой, согнуты в локтях, ладошками вниз. Бег на месте, высоко поднимая руки, колени. Ладошки касаются коленей («стук копыт»).

2. *«Скачут на лошади»*. Движения повторяются.

3. *«Выпады вправо – влево»*. И. п. - о. с., руки на поясе, ноги широко расставлены.

Выпад вправо, ладонь левой руки приставляют ко лбу (смотрят вдаль), то же влево.

4. *«Приставные шаги с приседами»*. И. п.—о. с., руки на поясе. Шаг вправо, присяд, хлопок в ладоши у правого уха (2 раза). То же влево.

*«Скачут на лошадке»*. И. п.- ноги вместе, левая рука перед грудью, ладонь в кулак, правая поднята вверх над головой («держат кнут»). Выполняют пружинящие полуприсяды на носочках, одновременно делая рывки левой вперед – к груди, а правой – круговые движения над головой («размахивают кнутом»).

Стоя на месте, хлопают в ладоши. Восстанавливают дыхание.

### **«Зарядка»**

Дети стоят в две шеренги.

Вступление. Дети стоят на месте и выполняют хлопки перед собой «ладушки».

1. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. На месте выполняются полуприседания с наклонами головы вправо – влево, вниз – вверх. Затем прыжком расставить ноги на ширине плеч.

Припев. 1. Наклоны туловища вправо – влево.

2. Приседания, касаясь мизинцем правой (левой) руки правой (левой) пяточки сбоку.

3. Прыжком вернуться в и. п.

4. Погрозить правым указательным пальцем 8 раз около правого уха, затем левым.

5. Наклоны вперед, разводя руки в стороны.

2. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. Поочередное отрывание пяток от пола с движением рук.

1.- пальцы правой руки к правому плечу.

2. - пальцы левой руки к левому плечу.

3.- правую руку вытянуть вверх.

4.- левую руку вверх.

5.- обратно в том же порядке.

Концовка. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

### **«Аэробика»**

Дети стоят в шахматном порядке.

Вступление. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. Выполнение на месте пружинящих на прямых ногах, отрывая пятки от пола.

1. Бег на месте с отбрасыванием ног назад.



2. Правая рука вверх (кисть сжата в кулак), левая рука вниз (кисть сжата в кулак), поочередная смена рук перед собой.
3. Прыжки на месте «ножницы».  
Ходьба на месте «высокими шагами». Руки на поясе.
4. И. п.- ноги вместе, руки в стороны, ладошками кверху. Развороты туловища вправо – влево.
- 5 Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклоны вперед с поворотом к правой, левой ноге и хлопком в ладоши за ногой.
6. Прыжки.
- 7.Ходьба на месте «высоким шагом», руки за головой.
8. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. Выпады правой (левой) ногой вперед, руки вперед. Возвращение в исходное положение.
9. Ходьба на месте «высоким шагом», руки на поясе.

#### **«Новая кукла»**

*Дети стоят в кругу. У девочек в руках куклы, у мальчиков Петрушки*

И. п.- Стойка «ноги вместе». Кукла у груди, в согнутых руках.

1. Раз, два, три, четыре - *Подняться на носки, руки с куклой вверх*. Куклу новую купили.
2. Вот такую небольшую - *Повернуть туловище вправо. Руки с куклой вытянуты вперед на уровне груди. И снова вернуться в и. п.*
3. Эта кукла не игрушка - *Наклонить туловище вперед. Руки с куклой вытянуты перед собой.*  
А ребенок и подружка - *Возвратиться в и. п.*
5. Капризуля – баловница - *Поднять руки с куклой вверх над головой. Полуприседа, согнуть руки в локтях и поставить куклу на плечо. Затем через и. п. поставить куклу на левое плечо. Вышла с куклой погулять - Полуприсед с небольшим наклоном в сторону, поставить куклу на пол.*
6. Уложила куклу спать - *Покачать куклу на согнутых руках в одну сторону и в другую.*  
Вот кроватка, вот подушка. *перед собой. Затем сед ноги врозь.*
7. Если хочешь слушать - *Из положения сед ноги врозь наклониться к правой ноге, Сказки, закрывай скорее глазки - Положить куклу на носок, выпрямиться.*  
*То же к другой ноге.*
8. Ну, а кукла спать не хочет- *И. п.- сед на пятках. Затем перейти в положение стойка на коленях, куклу вверх. Веселиться и хохочет.*
9. Прыг, да скок, *Поворот вправо вокруг себя на носках. Руки с куклой перед собой.*  
Прыг, да скок-  
Вот и кончился урок. *На окончании фразы, прижав куклу к себе.*

#### **«Вместе весело шагать»**

Дети стоят в кругу.

Вступление. И. п.- основная стойка (ноги вместе, руки опущены вдоль тела).

Ходьба на месте строевым шагом.

1. И. п.- основная стойка.

1.- руки вытянуть вперед,

- 2.- руки вверх, подняться на носки,
- 3.- руки вперед, опуститься на всю стопу,
- 4.- вернуться в и. п.- 4раза.

Ходьба на месте с поворотами на 90 градусов вокруг своей оси.

2. И. п.- основная стойка, руки на поясе.

- 1-2-присесть, руки вперед, ладошками кверху,
- 3-4-повернуться в и. п.- 4раза.

Ходьба на месте с поворотами на 90 градусов вокруг своей оси.

3. И. п.- о. с., руки на поясе.

- 1.- правую ногу вперед на носок.
- 2.- правую ногу в сторону.
- 3.- правую ногу назад.
- 4.- приставить. То же с левой ноги. - 4раза.

Ходьба на месте с поворотами на 90 градусов вокруг своей оси.

### *«Лесная зверобика»*

*Проводится с любым количеством детей. Занятие развивает у детей творческое воображение, способствует освоению образных движений. Взрослый подбирает для каждого персонажа соответствующую содержанию музыку, либо активизирует детей к выполнению движения под выразительное произнесение текста.*

*Под звуки музыки дети гуляют по залу. Взрослый не спеша, произносит текст.*

Добрый лес, старый лес!  
 Полон сказочных чудес!  
 Мы идем гулять сейчас!  
 И зовем с собою вас!

*Дети останавливаются. Под музыку или под текст стишка выполняют движения по кругу, по «тропинкам» леса, врассыпную.*

Мышка, мышка,  
 Серое пальтишко,  
 Мышка тихо идет,  
 В норку зернышко несет!

*Мягкий, пружинящий шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.*

А за мышкой шел медведь,  
 Да как начал он реветь:  
 «У-у! У-у!  
 Я вразвалочку иду!»

*Ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, корпус прямой. Пружинящий шаг на всей ступне. Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.*

А веселые зайчата-  
 Длинноухие ребята-  
 Прыг да скок, прыг да скок,  
 Через поле за лесок.

*Легкие прыжки, ноги мягко пружинят в коленях, руки перед грудью кисти свободно опущены.*

Шел по лесу серый волк,  
 Серый волк - зубами щелк!

Он крадется за кустами,  
Грозно щелкает зубами!

*Широкий пружинящий шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.*

Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки.  
По болоту скок-скок-скок,  
Под мосток и молчок.

*Кроме пружинящих прыжков с ноги на ногу прыгает из положения «вприсядку», когда колени разведены, а руки опущены вниз между коленей.*

Ищут маму медвежата,  
Толстопятые ребята,  
Неуклюжие, смешные,  
Все забавные такие.

*Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.*

В воздухе над лужицей  
Стрекозы быстро кружатся,  
Взлетают и садятся,  
На солнышке резвятся.

*Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками (можно покружиться).*

Нес однажды муравей  
Две травинки для дверей:  
На полянке под кустом,  
Муравьишка строит дом.

*Пружинящий шаг, руки сложены «топориком» на правом плече.*

Птички в гнездышках проснулись,  
Улыбнулись, встрепенулись:  
«Чик-чирик, всем привет!  
Мы летаем выше всех!

*Легкий бег враспынную, птички чистят крылышки, машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают.*

#### **«Мама стирает белье»**

Дети стоят в шахматном порядке.

Вступление. И. п.- о. с. Руки в первой позиции (руки опущены вниз и слегка отведены вперед, ладонями внутрь, кисти направлены одна к другой, пальцы не соприкасаются, локти слегка согнуты и округлены). Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. Руки через стороны вверх опустить перед собой.

1. «Стираем белье» И. п.- ноги вместе, руки опущены перед собой, кисти сжаты в кулаки. На месте выполняется пружина с поворотами туловища вправо – влево. Чуть сгибая и разгибая руки, поднимают вверх – вниз.

2. «Выжимаем белье» Движение ног и туловища те же. Руками дети имитируют скручивание белья (кисти рук сжимаются и разжимаются в кулачки. Поочередно кисти рук поднимаются вверх и опускаются вниз).

3. «Встряхиваем белье» Движение ног и туловища те же. Руки чуть согнуты в локтях перед собой. Кистями рук выполняются встряхивающие движения.

4. «Вешаем белье» И. п.- о. с. На «раз» - шаг правой ногой вперед, левая остается на месте. Руки поднять вверх, резко опустив кисти рук вниз. На «два» - вернуться в и. п. То же движение повторить с левой ногой.

*Все движения с 1 по 7 повторяются несколько раз под музыку.*

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

### 3 РАЗДЕЛ. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

**Теория:** задачи дыхательной гимнастики, виды дыхательной гимнастики. Преподаватель выполняет наглядный показ упражнений.

**Задачи:**

1. Укреплять дыхательную мускулатуру детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках.
2. Повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
3. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфы и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

**«Часики»** И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.  
Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз)

**«Петух»** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны.  
Хлопать руками по бедрам и выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5-6 раз)

**«Паровоз»** И. п. – руки согнуты в локтях.  
Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух» (20-30 сек)

**«Насос»** И. п. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6-8 раз)

**«Лыжник»** И. п. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни.  
Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5-2 мин)

**«Гуси»** И. п. – основная стойка.  
Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука «Г-у-у-у» (1-2 мин)

**«Дровосек»** И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  
Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз)

**«Вырасти большой»** И. п. – ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню – руки вниз – выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

#### **Комплекс упражнений для развития носового дыхания**

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.

4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

#### 4 РАЗДЕЛ. Танцевальный

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

Теория : описание танцев, хороводов, плясок, песен-инсценировок. Содержание этого раздела планируется в соответствии с годовым планом воспитательно-образовательной работы детского сада.

Материал этого раздела предназначен для основного этапа занятия.

Описание различных танцев, хороводов, плясок, песен-инсценировок берется в методических пособиях, газетах и журналах.

В процессе обучения разучиваются :

- «Танец Буги-вуги»;
- «Ладушки»;
- «Танец с лентами»;
- «Найди свою половинку и пригласи на танец»;
- «Здравствуй, здравствуй Новый год»;
- «Снегурки»;
- «Модницы»;
- «Всем сегодня хорошо»;
- «Яблочко»;

Практическая работа: заключается в изучении танца путем повторения танцевальных движений.

#### 5 РАЗДЕЛ МУЗЫКАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ.

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

Теория: создавать игровой образ, соответствующий характеру музыкального произведения, использовать в игре элементы знакомых танцевальных движений.

Преподаватель выполняет наглядный показ упражнений.

##### **«Найди себе пару»**

В игре участвует нечетное кол-во детей.

Дети стоят парами по кругу боком к центру, держась за обе руки. Расстояние между парами должно быть таким, чтобы дети, повернувшись в другую сторону, могли взяться за руки с ребенком из соседней пары. В середине круга ребенок-водящий. Он делает те же движения, что и дети в кругу.

Звучит музыка: 1. Дети стоят, выполняют пружинящие полуприседания.

2. Четырьмя пружинящими шагами поворачиваются в другую сторону и берутся за руки с ребенком из рядом стоящей пары.

3. Повторяют движения 1.

4. Повторяют движения 2, возвращаются к своей паре.

5. Все поскаками скачут в разных направлениях, стараясь не задевать друг друга.

6. С окончанием музыки быстро берут себе пару и становятся в круг. Ребенок, оставшийся без пары становится водящим.

**«Кто скорее возьмет игрушку?»**

Дети стоят в большом кругу, в центре обруч.

Звучит музыка. Воспитатель кладет в обруч игрушку. Все дети движутся поскаками по кругу и хлопают. Воспитатель легко бежит по кругу в противоположную сторону и выбирает 3-4 детей, слегка дотрагиваясь до плеча ребенка. Выбранные дети поскаками движутся за воспитателем. С окончанием музыки все дети приседают лицом к центру. А дети, которые были с воспитателем в кругу, стараются быстро взять игрушку с пола.

Ребенок, первый поднявший игрушку, становится ведущим.

**«Музыкальные коврики»**

Преподаватель раскладывает массажные коврики на полу в зале. Как только начинает звучать музыка, дети начинают ходить, танцевать или прыгать вокруг ковриков. Как только музыка смолкает, каждый ребенок находит себе коврик и встает на него.

*Замечания.* Детям не следует вставать на коврики, пока звучит музыка.

Преподавателю следует продлевать паузу, настолько, чтобы у каждого ребенка было время найти себе коврик до того, как музыка зазвучит вновь.

**«Передай платочек»**

Дети стоят в кругу. Воспитатель дает одному ребенку цветной платочек.

Играет музыка. Ребенок держит платок, плавно переносит его к соседу вправо, тот принимает платок и передает дальше. Передающий и принимающий сопровождают движение небольшим поклоном головы.

Играет быстро музыка. Ребенок, получивший платок, выходит в круг и пляшет, размахивая платочком. С окончанием музыки встает на свое место и начинает передавать платок дальше.

**«Снежинки, летайте»**

Преподаватель (поет): Снежинки, летайте, летайте, летайте.

Снежинки, летайте, летайте, летайте.

Снежинки, летайте, летайте, летайте!

А ну-ка, все в пары скорее вставайте!

Под пение преподавателя дети легко бегают по залу в разных направлениях, плавно покачивая отведенными в стороны руками. С окончанием музыки находят себе пару и замирают в красивых позах (например, «воротики», «звезда», «олени», «фигуристы» и т.д.).

Преподаватель поощряет фантазию детей, отмечает самые оригинальные позы. Игра возобновляется. Дети разъединяют пары и снова бегают по залу. Далее преподаватель вносит в игру разнообразие, например, поет детям:

«А ну-ка, все в тройки скорее вставайте!»

**«Стоп»**

Под музыку дети произвольно танцуют. Остановка музыки. Дети замирают, изображая красивое движение из танца.

**«Ритмы»**

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга:

1 – шеренга мальчиков (они запоминают числа «один» и «три» – нечетные)

2 – шеренга девочек (они запоминают числа «два» и «четыре» – четные)

Воспитатель называет четное число, например, «два» или «четыре» – в ладоши хлопают девочки. Если называет число «три» или «один» – хлопают мальчики.

**«Будь ловким»**

По широкому кругу стоят стулья, спинками внутрь. Звучит музыка, дети бегут по кругу. Воспитатель, осторожно убирает один (два) стул. Музыка заканчивается. Дети садятся на стулья. Тот кому стул не достался выбывает из игры (количество стульев должно быть меньше участников на 1-2). Игра продолжается до тех пор, пока остается один стул и 2 игрока. Заключительный этап.

Побеждает один игрок, успевший сесть быстрее на стул.

**«Ты катись, веселый мяч»**

Дети встают в круг и произносят все вместе текст:

«Ты катись, веселый мячик.

Быстро, быстро по рукам.

У кого веселый мячик,

Гопака танцует нам!

Дети передают мяч друг другу. У кого на словах «танцует нам...» окажется мяч, тот выходит в центр круга и танцует. Все дружно хлопают. Игра продолжается.

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

### 1.6.3 Учебный план (второй год обучения)

(Таблица2)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Путешествие в мир танца»	1	1	0	Наблюдение
<b>1 Раздел. Позииции ног, рук и техника выполнения танцевальных движений</b>					
	1.1 <b>Позиции ног:</b> «Вторая позиция» -«широкая дорожка», «третья позиция», «Четвертая позиция»;	2	0,1	0,1	Первичная диагностика Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
	1.2 <b>Позиции рук</b> – «Бабушка», «Матрешки», «Юбочка», «Полочка»;		0,1	0,1	
	1.3 <b>Позиции рук в парном построении</b> (дети стоят парами лицом к преподавателю) - «Плетень», «Бантик», «Бабочка», «Стрекоза», «Окошечки»; Дети стоят рядом повернувшись одноименными плечами друг к другу – «Качель», «Вертушка», «Двойной поясok». Дети стоят друг к другу лицом- «Качель маленькая», «Качель большая», «Лодочка», «Крестик»;	0,1	0,1		
	1.4 <b>Хлопки в парном построении</b> – «Стенка», «Большой бубен»,	0,1	0,1		

	«Крестик»; 1.5 <b>Прыжки на одной ноге</b> – «Часики», «Гармошка», «Елочка»; «Солнышко»; 1.6 <b>Прыжки на двух ногах</b> – «Кресик», «Качалочка», «Метелочка», «Веревка»; 1.7 <b>Виды шага</b> – «Воротики», «Хороводный шаг», «Кружева», «Пружинящий шаг», «Крадущийся шаг», «Звездочка», «Шаг польки», «Боковой шаг», «Парадный шаг»; 1.8 <b>Виды бега</b> – спокойный бег (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «Косичка»; боковой галоп; бег спиной вперед; бег со сменой направления; 1.9 <b>Танцевальные движения</b> – «Приседание», «Полуприседание с «точкой», «Распашонка», «Самоварчик», «Елочка», «Козлик» «Гусиный шаг», «Волчок», «Хлопушки».		0,1	0,1	
<b>2 Раздел. Музыкально – ритмические разминки.</b>					
2.1	«Ковбои»;	5	0,1	0,4	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
2.2	«Ламбада»;		0,1	0,5	
2.3	«Веселая разминка»		0,1	0,4	
2.4	«Аэробика»;		0,1	0,5	
2.5	«Ах ладошки вы ладошки»;		0,1	0,5	
2.6	«Маленикий мостик»;		0,1	0,4	
2.7	«Скачем на лошадке»;		0,1	0,5	
2.8	«Колобок»;		0,1	0,4	
2.9	«Антошка».		0,1	0,4	
<b>3.Раздел. (Дыхательная гимнастика)</b>					
3.1	«Семафор»;	2	0,1	0,1	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка
3.2	«Каша кипит»;		0,1	0,1	
3.3	«Партизаны»;		0,1	0,2	
3.4	«На турнике»;		0,1	0,1	
3.5	«Регулировщик»;		0,1	0,1	
3.6	«Гуси шипят»;		0,1	0,1	
3.7	«Ежик»;		0,1	0,2	
3.8	«Шар лопнул»;		0,1	0,1	
3.9	«Мячи летят»		0,1	0,1	
<b>4 Раздел. ( Танцевальный)</b>					
4.1	«Танец с зонтиками»;	20	0,4	1,5	Наблюдение, оценка качества исполнения
4.2	«Танец « Вару-вару»;		0,5	2	



4.3	«Каждый пляшет и поет»;		0,5	2	
4.4	«Снегурки»;		0,5	2	
4.5	«Елка-Елка, заблести огнями»;		0,4	1,5	
4.6	«Кадриль»;		0,4	1,5	
4.7	«Танец цветов»;		0,5	1,5	
4.8	«Девичий перепляс»;		0,4	2	
4.9	«Вальс выпускников»		0,4	2	
<b>5 Раздел. (Музыкально-развивающие игры)</b>					
5.1	«Танцуй как я, танцуй лучше»;	5	0,2	0,85	
5.2	«Карусель»;		0,2	0,8	
5.3	«Если нравится тебе»;		0,2	0,8	
5.4	«Давайте все делать, как я»;		0,2	0,8	
5.5	«Зарядка»;		0,2	0,85	
5.6	«Зимушка»;		0,2	0,8	
5.7	«Здравствуйте»;		0,2	0,8	
5.8	«Завяжем бантик»;		0,2	0,8	
5.9	«Сочини движение»		0,2	0,8	
	Итоговое занятие	1	0	0	Итоговая аттестация Оценка качества исполнения
	Всего:	<b>36</b>	9,5	26,5	

### 1.6.4 Содержание учебного плана (второй год обучения)

#### *Вводное занятие.*

**Форма занятия:** беседа, образный показ педагогом, практическая работа, игра

*Теория:* Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях.

*Практика:* Игры, знакомство детей друг с другом.

#### **1 РАЗДЕЛ. ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ НОГ, РУК И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ.**

**Форма занятия:** беседа, образный показ педагогом, практическая работа, игра.

*Теория:* правила выполнения упражнений. Преподаватель выполняет наглядный показ упражнений.

##### 1.1 Позиции ног

«*Вторая позиция*» - «широкая дорожка», но носки ног максимально развернуты в стороны.

«*Третья позиция*» - опорная нога ставится под углом 45 градусов, пятка не опорной ноги приставляется к середине ступни опорной ноги под углом 45 градусов.

«*Четвертая позиция*» - опорная нога ставится так же, как в третьей позиции, не опорная выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45 градусов.

##### 1.2 Позиции рук

«*Бабушка*» - руки скрещены и прижаты к груди, кисти рук спрятаны подмышки.

«Полочка» - руки согнуты в локтях и сложены одна на другую впереди.

«Матрешка» - руки согнуты в локтях, указательный палец правой (левой) руки делает «Ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки.

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

### 1.3 Позииции рук в парных построениях

Руки мальчика всегда являются опорой для руки девочки.

«Плетень» - ближние друг к другу правая (левая) рука мальчика и левая (правая) рука девочки скрещены внизу. Противоположные руки согнуты в локтях. Ладони девочки лежат на одноименных ладонях рук мальчика. Обе руки девочки сверху рук мальчика.

«Бантик» - то же, что в позиции «Плетень», руки расслаблены, округлены в локтях и приподняты вперед – вверх.

«Бабочка» - то же, что и в предыдущих позициях, но в локтях руки подчеркнута согнуты под острым углом.

«Стрекоза» - руки, согнутые в локтях под острым углом, скрещены и подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны.

«Окошечки» - руки партнеров в позиции «плетень». Если левая рука девочки сверху левой руки мальчика, то вверх поднимаются соединенные левые руки партнеров, и дети заглядывают друг на друга в образовавшееся «окошечко». Соединенные правые руки опускаются вниз.

«Вертушка» - одноименные руки детей соединены крест-накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, кисть руки висит вниз. Свободные руки в любой подходящей из перечисленных ранее позиций.

«Двойной поясok» - если дети стоят повернувшись друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди, и наоборот Свободные руки в любой подходящей позиции.

«Качель маленькая» - партнеры стоят на расстоянии широкого шага. Ладони Д, лежат на ладонях, вытянутых вперед – вниз рук М.

«Качель большая» - Дети стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны вниз.

«Лодочка» - партнеры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны. «Лодочка» - резиновая» - руки расслаблены и «Деревянная»

«Воротики узкие» - руки соединены вверху, «широкие» - в позиции в стороны – вверх. «Крестик» - руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест – накрест.

### 1.4 Хлопки в парном построении.

«Стенка» - дети стоят лицом друг к другу, руки согнуты в локтях впереди или подняты вверх. Ладони рук партнеров двигаются навстречу друг другу. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми. «Большой бубен» - один из партнеров держит впереди или вверху открытые ладони согнутых в локтях или вытянутых рук, а другой ударяет по ним ладонями. Затем партнеры меняются ролями.

«Крестик» - техника, что и в «большом бубне», только руки партнеров двигаются крест – накрест навстречу друг другу (правая с правой, левая с левой).

### 1.5 Прыжки на одной ноге.

«*Часики*» - техника та же, что в «точке», только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси через правое (левое) плечо. Опорная нога равномерно (как стрелка часов), поворачивается по окружности. На восемь прыжков ребенок должен сделать полный оборот (360 градусов) вокруг себя. На «раз, два» - повернуться левым плечом вперед, на «три, четыре» - спиной. На «пять, шесть» - правым плечом. На «семь, восемь» - лицом (выполняют дети 6-7 лет).

«*Гармошка*» - то же, только меняя направление (вправо – влево) на каждый прыжок.

«*Елочка*» - боковое продвижение, стопа при этом с каждым прыжком поворачивается то вправо, то влево на 45 градусов. Этот прыжок можно выполнять и на одном месте (в «точке»).

«*Солнышко*» - прыжок на одной ноге с продвижением по окружности небольшого диаметра (вокруг «солнышка»).

### 1.6 Прыжки на двух ногах.

«*Крестик*» - на «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, но левая нога впереди.

«*Качалочка*» - И.п. – ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развернуты в стороны под углом 45 градусов. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад.

«*Метелочка*» - соответственно метро – ритму, выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу. На каждую долю, меняя направление движения, скользнуть носком правой (левой) ноги по полу вперед – назад или накрест перед опорной ногой слева – справа.

«*Веревка*» - на «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 градусов, затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скользящим движением носка по полу вынести вперед – вверх. На «два» - все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять, как на месте, так и с продвижением назад (выполняют дети 6-7 лет).

Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка.

### 1.7 Виды шагов

#### «Хороводный шаг в сочетании с другими элементами»

На «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два», например, В русской пляске, кадрили и т.д. Движение то же, только не опорная нога на счет «два» ставится на каблук (носок) фиксируя «точку», затем вытягивается вперед и на счет «раз» начинает следующий шаг. Ставить ногу на каблук (носок) можно через такт.

«*Воротики*». Прохождение через «воротики». Двое детей, повернувшись лицом друг к другу, образуют «воротики». Ведущий ребенок проводит цепочку через «воротики». Когда все дети прошли, ведущие присоединяются к остальным (двигаться в такт музыки, оттягивая носок).

«*Кружева*» - дети стоят лицом в центр круга, руки опущены. Цепочка детей обходит каждого ребенка змейкой.

«*Пружинящий шаг*» - движение «пружинка» с продвижением на всей ступне.

«*Шаг на носках двух видов*»: 1. Шагать на мягких полупальцах, легко пружиня в коленях

1. Шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колен (образ куклы, балерины, только в подготовительной группе не более восьми тактов музыки)

«*Крадущийся шаг*» - движение «пружинка» с продвижением на мягких низких полупальцах.

«*Звездочка*» - Дети собираются в центре круга, подняв в сторону – вверх правую (левую) руку, слегка прикасаясь пальцами к пальцам партнеров, и двигаются по кругу вправо (влево) хороводным или топающим шагом. Левая рука отведена в сторону – вниз.

«*Змейка*» - движение за ведущим. Дети, взявшись (не взявшись) за руки, строятся в колонну за ведущим, который идет, делая повороты произвольно, «рисую» прихотливые узоры. Ведущий должен помнить, что повороты направо и налево должны чередоваться. Остальные дети должны точно повторять рисунок, движения ведущего, иначе "змейка" постепенно вытянется в обыкновенную цепочку.

«*Шаг польки*» - техника та же, что и в «хороводном приставном» шаге. Только движение начинается не с шага, а с «подскока» на левой (правой) ноге. В двухдольном размере музыки на «раз» сделать «подскок» на левой

(правой) ноге. Одновременно правую (левую) ногу поднять вперед – вверх и опустить в точку на расстоянии шага, сначала на носок, затем на всю ступню. На «и» - носок левой (правой) ноги приставить к пятке опорной ноги сзади. На «два» правой (левой) ногой сделать низкий «притоп». На «и» - пауза. В следующем такте движение начинается с левой (правой) ноги.

Вместо «приставного» шага после «подскока» можно выполнять цепочку из трех небольших поочередных «поскоков» вперед (шаг большой польки).

*Боковой шаг «КРЕСТИК»*. (Вправо – влево) – на «раз», сделать шаг в сторону правой (левой) ногой. На «два» перед ней крест накрест поставить другую ногу, и т.д.

«*Шаг скрестный вперед – назад*» - «*КОСИЧКА*». Хороводный шаг, только ноги ставить не под углом 45 градусов вправо или влево, а накрест перед правой (левой) ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой или наоборот.

«*Парадный шаг*» - ходьба с приподнятой головой, плечи разведены, живот слегка подтянут, широкие махи руками, прямую ногу с вытянутым носком вынести высоко вперед, после чего твердо опустить на пол, отрывая одновременно другую ногу от пола.

### 1.8 Виды бега

Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка» (вперед – назад) повторяют технику одновременного шага. Но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонить вперед.

Ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

### 1.9 Танцевальные движения

«Приседание» - техника та же, что и в «пружинке». Только на «раз», «и» - приседание. На «два», «и» - возвращение в И. п. (Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, осанка правильная, мышцы спины напряжены.

«Полуприседание с «точкой». На счет «раз» слегка присесть, на «и» - выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой (левой) ноги впереди, на расстоянии небольшого шага. На «два» - присесть и одновременно вернуть ногу в И. п. На «и» выпрямиться, делая «точку» левой (правой) ногой пяткой или носком и т.д.

*В подготовительной группе, выполняя «точку» носком и пяткой, можно одновременно делать два небольших прыжка «точка» на опорной ноге. Ставить не опорную ногу на носок и пятку можно и в одну «точку» справа (слева) или впереди.*

«Распашионка». На счет «раз» - сделать полуприседание с хлопком в «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди – вверху. На «два» - выпрямить правую (левую) ногу в «точку» впереди – справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону – вниз, левая – в сторону- вверх. То же с другой ноги.

«Самоварчик». На «раз» сделать полуприседание и одновременно хлопок «ладушки», согнутыми в локтях руками перед собой. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону – вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90 градусов. Во втором такте – правую руку вытянуть в сторону – вверх, левой хлопнуть по правой голени и т.д.

«Елочка» - И. п. – ноги – «узкая дорожка»; руки - «полочка», поясок и другие. На «раз» - повернуть ступни ног вправо (влево) под углом 45 градусов, отрывая носки от пола. На «два» так же повернуть пятки и т.д. Движение можно выполнять как на прямых, мягких ногах, так и на «пружинке» (спина прямая).

«Козлик» - на каждый счет делать прыжок «точка» на правой (левой) ноге, одновременно выполняя «точку» пяткой другой ноги, рядом с опорной ногой. При этом локти согнутых перед собой рук, поочередно, на каждый прыжок, пружинящим движением сводить вместе и разводить в стороны. Энергичность движения достигается за счет активного сгибания и разгибания не опорной ноги в колене, пятка при этом должна едва касаться пола.

«Гусиный шаг». И. п. – в полуприсяде, ноги – «узкая дорожка», руки – «поясок». Шагать широким шагом в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях (пальцы сжаты в кулаки) энергично махать вперед – назад. Следить за осанкой. (Продолжительность движения не более восьми тактов двухдольного размера музыки).

«Волчок». Опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув при этом корпус и ноги влево по диагонали, бежать «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левую руку держать произвольно.

«Хлопушки»

1. На «раз» - хлопок «ладушки» вперед – вверх, согнутыми в локтях руками. На «два» - правую (левую) ногу согнуть в колене и поднять вправо (влево), правой стороной стопы вверх, одновременно легко хлопнуть одноименной ладонью руки по лодыжке поднятой ноги. На «три» - вернуть ногу в И. п. с одновременным хлопком «ладушки». На «четыре» - то же движение, что на счет «два» первого такта, только другой ногой и рукой.

2. На «раз» - хлопок «ладушки» перед собой. На «два» - хлопок левой (правой) ладонью по колену одноименной, поднятой вверх под углом 90 градусов, ноги. На «три» - хлопок «ладушки» и опустить левую (правую) ногу в И. п. На «четыре» - хлопок ладонью правой (левой) руки по правому колену и т.д. Хлопать

можно не только сверху по колену, но и по внутренней стороне коленного сгиба. Хлопок в этом случае выполнять скользящий, снизу-вверх.

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

## 2 РАЗДЕЛ. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ РАЗМИНКИ.

**Форма занятий:** беседа, правила выполнения наглядный показ, практическая работа

**Теория:** Изучение музыкально ритмических упражнений. Преподаватель выполняет наглядный показ упражнений.

### 1. «Ковбои»

Разминка. Ходьба (1 круг). Бег (2 – 3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

*(под быструю музыку «Кантри»)*

1. Едем на лошадке *Стоя руки вперед. Полуприседания, руки сгибать к себе (натягивать «вожжи»).*
2. Едем – по кочкам! *И. п. тоже. Прыжки вверх*
3. Удивляемся, куда приехали! *Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять плечи вверх, руки чуть в стороны. Повороты вправо, влево.*
4. Смотрим, куда приехали? *Ноги чуть расставлены. Ладонь правой руки приставить ко лбу. Наклоны вперед. Смотрим по сторонам. Приехали. Слезает с лошади.*
5. Почистим сапоги. *Стоя ноги на ширине плеч. 1-пр. нога на пятке. Наклон вниз. Правой рукой «чистим» сапоги от пыли. То же левой ногой.*
6. Похвастаемся чистыми сапогами. *Стоя, руки на поясе. Поднять прямую ногу вверх. То же левой.*
7. Разминка для ног. *Ехали долго, нужно размять ноги. Ноги на ширине плеч. Присесть, встать, ногу на пятку. То же другой ногой.*
8. Погуляем по дорожке. *Руки за спину. Ходьба приставным шагом прямо.*
9. Едем домой. *Стоя, руки вперед. Прямой галоп.*
10. Ходьба с дыхательными упражнениями.

### 2. «Ламбада»

Разминка. Ходьба (1 круг). Бег (2 – 3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

*(Исполняется под музыку «Ламбада» Каждое упражнение выполняется по 4 раза.)*

1. Стоя, руки внизу. 1 – руки к груди, 2 – исходное положение.
2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.
3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.

4. Повороты на месте. На носочках, руки в сторону.
5. Стоя на коленях. Сесть на пятки, руки назад. Помахать султанчиками.
6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.
7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.
8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».
9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».
10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.
11. Прыжок вверх. Присесть, повороты. Коленями вправо, влево.
12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.
13. Ходьба с дыхательными упражнениями.

### **3. «Веселая разминка»**

Разминка. Ходьба (1 круг). Бег (2 – 3 круга). Ходьба, дыхательные упражнения.

#### **Ритмический танец «Русский»**

*(Каждое упражнение выполнять по 6 раз.)*

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.
2. То же исходное положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнуты в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ногу вверх.
5. Исходное положение то же. Положить ноги на пол вправо – влево.
6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» - повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха, То же правой.
8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, затем правой.
9. Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая, поставить левую ногу на пятку. То же вправо.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. Ходьба, дыхательные упражнения.

#### 4. «Аэробика»

- 1 Дети стоят в шахматном порядке.
- 2 Вступление. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. Выполнение на месте пружинящих на прямых ногах, отрывая пятки от пола.
- 3 Бег на месте с отбрасыванием ног назад.
- 4 Правая рука вверху (кисть сжата в кулак), левая рука внизу (кисть сжата в кулак), поочередная смена рук перед собой.
- 5 Прыжки на месте «ножницы».
- 6 Ходьба на месте «высокими шагами». Руки на поясе.
- 7 И. п.- ноги вместе, руки в стороны, ладонками кверху. Развороты туловища вправо – влево.
- 8 Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклоны вперед с поворотом к правой, левой ноге и хлопком в ладоши за ногой.
- 9 Прыжки.
- 10 Ходьба на месте «высоким шагом», руки за головой.
- 11 8. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. Выпады правой (левой) ногой вперед, руки вперед. Возвращение в исходное положение.
- 12 9. Ходьба на месте «высоким шагом», руки на поясе.

#### 5. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони.

Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.

Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Повторить упражнение 3-4 раза.

#### 6. «Маленький мостик»

Упражнение для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу.

Перед ними – ручей. Как им перебраться через него?

Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину.

Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище.

Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем.

Повторить упражнение 3-4 раза.

#### 7. «Скачут на лошадке»

Вступление. «Кивают головой» - ноги вместе, руки на поясе, выполняют наклоны головой вперед-назад.

«Скачут на лошади» - и. п. – ноги вместе, руки перед грудью, ладошки сжаты в кулачках. Выполняют пружинящие полуприсяды, на носочках, одновременно делая рывки руками вперед – к груди («держатся за уздечку»).

1. И. п. - о. с., правая рука вверху, левая - внизу, через стороны, чередуя положения рук вверх – вниз.

2. И. п. - о. с., руки на поясе. Полуприсяды с наклоном головы вправо – влево.



3. *«Конный бег»* - руки перед собой, согнуты в локтях, ладонками вниз. Бег на месте, высоко поднимая руки, колени. Ладонки касаются коленей («стук копыт»).

4. *«Выпады вправо – влево»*. И. п. - о. с., руки на поясе, ноги широко расставлены.

Выпад вправо, ладонь левой руки приставляют ко лбу (смотрят вдаль), то же влево.

5. *«Приставные шаги с приседами»*. И. п.—о. с., руки на поясе. Шаг вправо, присяд, хлопок в ладоши у правого уха (2 раза). То же влево.

*«Скачут на лошадке»*. И. п.- ноги вместе, левая рука перед грудью, ладонь в кулак, правая поднята вверх над головой («держат кнут»). Выполняют пружинящие полуприсяды на носочках, одновременно делая рывки левой вперед – к груди, а правой – круговые движения над головой («размахивают кнутом»).

Стоя на месте, хлопают в ладоши. Восстанавливают дыхание.

### **8. «Колобок»**

Упражнение для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился?

Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину.

Затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени.

Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Упражнение повторить 3-4 раза.

### **9.«Антошка» (под песню «Антошка»).**

Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.

1. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.

Припев. На счет 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.

2. На счет 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.

3. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.

4. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставляя на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.

5. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

## **3 РАЗДЕЛ. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

Теория: задачи дыхательной гимнастики, виды дыхательной гимнастики. Преподаватель выполняет наглядный показ упражнений.

**Задача**

1. Укреплять дыхательную мускулатуру детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках.

2. Повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

3. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфы и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

**«Семафор»** И. п. – сидя, ноги вместе.

Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с-с» (3-4 раза)

**«Каша кипит»** И. п. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.

При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» или «ф-ф-ф-ф» (5-6 раз)

**«Партизаны»** И. п. – стоя, в руках палка («ружье»).

Ходьба. Высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – медленный выдох с произношением

слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин)

**«На турнике»** И. п. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой.

Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф» (3-4 раза)

**«Регулировщик»** И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена (вверх) в сторону.

Вдох. Поменять положение рук с удлинением выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4-5 раз)

**«Гуси шипят»** И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в

стороны – назад (в спине прогнуться, смотреть вперед), медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш».

Выпрямится – вдох. (5-6 раз)

**«Ежик»** И. п. – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади.

Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох.

**«Шар лопнул»** И. п. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз.

Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш» (5-6 раз)

**«Мячи летят»** И. п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «У-х-х-х». (5-6 раз)

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

#### 4 РАЗДЕЛ. Танцевальный.

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

Описание танцев, хороводов, плясок, песен-инсценировок. Содержание этого раздела планируется в соответствии с годовым планом воспитательно-образовательной работы детского сада.

Материал этого раздела предназначен для основного этапа занятия.

Описание различных танцев, хороводов, плясок, песен-инсценировок берется в методических пособиях, газетах и журналах.

В процессе обучения разучиваются :

- Танец с зонтиками»;
- «Танец « Вару-вару»»;
- «Каждый пляшет и поет»;
- «Снегурки»;
- «Елка-Елка, заблести огнями»;
- «Кадриль»;
- «Танец цветов»;
- «Девичий перепляс»;
- «Вальс выпускников»

Практическая работа: заключается в изучении танца путем повторения танцевальных движений.

## 5 РАЗДЕЛ МУЗЫКАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

---

**Форма занятий:** беседа, наглядный показ, практическая работа

Теория: создавать игровой образ, соответствующий характеру музыкального произведения, использовать в игре элементы знакомых танцевальных движений.

Преподаватель выполняет наглядный показ упражнений.

### ***«Танцуй как я, танцуй лучше»***

Участники игры стоят по кругу. С началом музыки один из детей выходит в круг и танцует. Затем, не прекращая движение, подходит к стоящему в кругу ребенку и, поклонившись, передает ему очередь, приглашая продолжить пляску. Игра длится до тех пор, пока не выступили все желающие. Победителем признается тот, чьи движения понравились больше.

### ***«Карусель»***

Детские стулья поставлены по кругу, боком к центру, сиденьями в одну сторону (вправо) – это карусель. Стульев должно быть на один (два) меньше числа играющих. По приглашению – дети садятся на стулья. Ребенок, которому не хватило места, отходит в сторону (не успел взять билет).

Звучит музыка – карусель кружится (дети в такт музыки притопывают ногами). Карусель останавливается.

Звучит тихая музыка. Дети тихо слезают с карусели и встают вокруг стульев лицом в одну сторону. Вместе с ними встает ребенок, не получивший билета.

Звучит быстрая музыка. Дети легко бегут вокруг карусели. По окончании музыки снова занимают места на карусели. Тот, кто не успел занять место (останавливается без билета), отходит в сторону.

### ***«Если нравится тебе...»***

Дети стоят в кругу с ведущим. Он напевает или говорит следующие слова и сопровождает их движениями, а дети повторяют за ним:

Если нравится тебе, то делай так: (2 щелчка пальцами над головой)

Если нравится тебе, то делай так: (2 хлопка в ладоши перед собой)

Если нравится тебе, то делай так: (2 хлопка по коленкам)  
 Если нравится тебе, то делай так: (2 притопа ногами)  
 Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»  
 Если нравится тебе, то и другим ты покажи,  
 Если нравится тебе, то делай все: (все движения повторить)

**«Давайте все делать, как я...»**

Исполняется в кругу. Дети стоят на месте, с окончанием каждой фразы повторяют движения ведущего.

1. Давайте все делать, как я (2хлопка в ладоши над головой),  
 Давайте все делать, как я (2хлопка в ладоши над головой)  
 А ну-ка все вместе, все враз (2хлопка в ладоши над головой)  
 Все делают дружно у нас. (2хлопка в ладоши над головой)

*Далее идет повтор текста с движениями – 4 раза.*

2. Давайте все топнем, как я (2 притопа: лев. прав. ногой),
3. Давайте смеяться, как я: «Ха-ха!»
4. Давайте чихнем все: «Апчхи!»
5. Давайте присядем, как я (полуприсяд)
6. Давайте все прыгнем. Как я (прыжок на месте)
7. Давайте все крикнем: «Ура!»
8. Давайте все делать, как я (поклон).

**«Зарядка»**

Дети строятся в 2 или одну шеренги. Под музыку копируют движения ведущего.  
 Условие: нельзя делать два движения – это «руки на пояс» и «3 хлопка».

Тот, кто зазевается и выполнит запретное движение, выбывает из игры.

**«Зимушка»**

Звучит веселая музыка. Дети стоят в кругу, Зимушка (преподаватель) – в центре круга.

Весело, весело, *Дети поют песню и идут по кругу, держась за руки.*

Холодно зимою.

Зимушка, Зимушка,

*Зимушка приплясывает.*

Пляшем мы с тобою.

Поиграй-ка с нами,

*Дети идут в центр круга.*

Закидай снежками,

*Отходят от центра.*

Догони –ка всех детей.

*Хлопают в ладоши.*

Догони-ка всех детей.

*С окончанием музыки убегают от*

*Зимушки. Зимушка ловит детей.*

*Кого поймает, с тем пускается в пляс.*

**«Здравствуйте»**

Дети встают в 2 круга. Во внутреннем круге – мальчики, во внешнем – девочки. Звучит веселая музыка. Дети идут по кругу противходом. На звуковой сигнал «гудок» – останавливаются напротив друг друга и здороваются, каждый раз по разному: руками (2 раза прав., затем 2 р. лев.), плечами (по 2 раза), боками, коленями, пятками, носами. Поздоровавшись, кружатся в паре быстрым шагом 1 раз и продолжают ходьбу в кругах противходом, до следующего сигнала.

В завершении хлопают в ладоши, затем поочередно садятся на свои места, сначала - девочки, потом - мальчик.

**«Завяжем бантик»**

Одна длин: скакалка натягивается на спинки двух больших стульев. На скакалку навязываются ленты(6-8). Двое соревнующихся детей танцуют под музыку. С

окончанием музыки наперегонки бегут завязывать банты. Победителем считается тот, кто больше завязал бантиков. **«Сочини движение»**

Дети под музыку выполняют танцевальные движения, придуманные ими.

Практическая работа: заключается в многократном повторении упражнения.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

(Таблица3)

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Кол ичес тво учеб ных неде ль	Кол ичес - тво учеб ных дней	Кол ичес - тво учеб ных часо в	Режим занятий	Нерабоч ие праздни чные дни	Сроки проведе ния промежу точной аттестац ии
1	1-й год обучения, группа № 1	01.09. 2023	31.05. 2024	36	36	36	По 1 часу 1 раза в неделю	1-9 января, 9 мая	декабрь, май
2	1-й год обучения группа № 2	01.09. 2023	31.05. 2024	36	36	36	По 1 часу 1 раза в неделю	1-9 января, 1 мая, 9 мая	декабрь, май
3	2-й год обучения, группа № 3	01.09. 2023	31.05. 2024	36	36	36	По 1 часу 1 раза в неделю	1-9 января, 1 мая	декабрь, май
4	2-й год обучения, группа № 4	01.09. 2023	31.05. 2024	36	36	36	По 1 часу 1 раз в неделю	1-9 января, 23 февраля, 8 марта	декабрь, май

### 2.2 Оценочные материалы

Для оценки результатов обучения проводится комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: критерии определения уровня освоения программы «Путешествие в мир танца» - Приложение 2; мониторинг уровня выраженности личностных способностей учащихся дошкольного возраста - Приложение 3; сводную карту педагогического мониторинга - Приложение 4.

Формы мониторинга готовности: беседа, наблюдение, задания на выявление имеющихся практических навыков.

### **Компетенции, которыми должен владеть обучающийся:**

#### ***Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:***

- мотивация к получению новых знаний;
- стремление к самообразованию;
- ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

#### ***Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:***

- способность к самостоятельному целеполаганию;
- способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- способность к самоконтролю и объективной самооценке.
- способы овладения новыми знаниями и умениями.

#### ***Учащиеся приобретут информационные компетенции:***

- способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;

#### ***Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:***

- способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

#### ***Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:***

- направленное внимание, сосредоточенность;
- зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- мышечная память, точность движений и глазомер;

#### ***Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:***

- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности.

## **2.3 Формы аттестации**

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

### **Формы отслеживания образовательных результатов**

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, концерты, смотры.

### **Формы демонстрации образовательных результатов**

Участие обучающихся в концертах, смотрах, конкурсах.

### **Формы занятий**

Комбинированное занятие (беседа, опрос, самоконтроль), практическое занятие,

## **2.4 Методические материалы**

**Методическое обеспечение:**

1. Учебники, методические пособия по хореографической деятельности;
2. Аудиокассеты, CD – диски, видеодиски.
3. Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр.
4. Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

В образовательном процессе используются следующие **методы обучения:**

**Словесный метод** включает:

рассказ;  
 объяснение методики исполнения движений;  
 беседа о характере музыки, средствах её выразительности;  
 инструктаж;  
 педагогическая оценка.

**Практический (репродуктивный) метод:**

Заключается в многократном повторении конкретного музыкально-ритмического движения. Этот метод обеспечивает проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

упражнение;  
 повторение;  
 игровая ситуация;  
 соревнование;  
 детское «сотворчество»;

**Наглядный метод** обучения включает:

Образный показ педагогом  
 эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;  
 Демонстрация наглядных пособий (предметов, репродукций, презентаций, видеозаписей выступлений танцевальных коллективов).  
 приём тактильно-мышечной наглядности;  
 наглядно-слуховой приём;

**Игровой метод** является основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста, включает:

дидактическая игра;  
 воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием;  
 введение элементов соревнования.

**Метод аналогий** активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания, включает:

подражание образам окружающей действительности (животным, растениям, их образ, поза, двигательная имитация)

**Метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций**

хореографическая импровизация;  
 приём художественного перевоплощения.  
 Сочинение танцевальных этюдов  
 игровые проблемные ситуации

При реализации программы используются следующие методы воспитания: упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций); мотивация (создание желания заниматься определённым видом деятельности); стимулирование (создание ситуации успеха).

### Особенности и формы организации образовательного процесса

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: ритмические упражнения, упражнения на развитие гибкости, ориентации в пространстве, координации, подвижные игры, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, танцевальную гимнастику, творческие задания.

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:

- Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.
- 

Таблица 4

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

### Примерный алгоритм учебного занятия.

Структура занятия состоит из трёх этапов: подготовительный, основной (музыкально-ритмический, танцевальный) и заключительный.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП** – подготовительный (6 - 10 минут)

Он занимает 5-15% от общего времени. Задачи этого этапа сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В него входит приветствие детьми преподавателя (поклоны), постановка преподавателем цели занятия и разминка, которая состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, дыхательной гимнастики.

**ВТОРОЙ ЭТАП** - основной музыкально-ритмический, танцевальный (11 - 14 минут)

Этот этап 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. Он включает в себя музыкально-ритмические разминки, разучивание нового (танцы, пляски, хороводы)

### ТРЕТИЙ ЭТАП – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ (3 - 6 МИНУТ)

Длится от 3 до 7 % общего времени. С детьми проводятся музыкально – развивающие игры, упражнения на расслабления мышц, дыхательные упражнения и подводятся итог занятия.

Заканчиваются занятия общим поклоном

## 2.5 Условия реализации программы:

- личностное общение педагога с ребенком;
- правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- иметь свободный доступ к воде;
- каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника, ноутбук*);
- атрибуты, наглядные пособия;
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- иметь: расписание занятий, методический материал, календарный тематический план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

### **Обязательная одежда и обувь для занятия:**

*Для девочек.* Футболка и юбка белого цвета. Балетки (чешки) белого цвета, носки.

Волосы должны быть собраны в пучок.

*Для мальчиков.* Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки (чешки) белого или черного цвета.

### **Техническое оснащение занятий**

**Пособия:** нотный материал, иллюстрации, фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

**Музыкальные инструменты и игрушки:** ложки, колокольчики, бубен, погремушки, самодельные и шумовые инструменты.

### **Атрибуты:**

- флажки 3 – 4 -х цветов (по 2 на каждого ребёнка);
- ленты разных цветов (по 2 на каждого ребенка);
- платочки разных цветов (размер 20-25 см);
- цветы небольшие нежных оттенков;
- обручи легкие пластмассовые (на каждого ребенка);
- шнур яркий (длиной 3-4 метра);
- мячи среднего размера (по числу детей в группе);
- гимнастические палки большие и маленькие по числу детей в группе);
- куклы и мягкие игрушки;
- воздушные шары;
- «новогодний дождь»;
- султанчики (по 2 на каждого ребёнка);

разноцветные листочки (по 2 на каждого ребёнка);  
снежинки (по 2 на каждого ребёнка);  
мишура.

Инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

**Технические средства**, используемые на занятиях и педагогических мероприятиях:

видео, аудио техника;  
ноутбук;  
ЖК телевизор;  
видеофильмы, видеоролики с танцами;  
слайд – шоу, презентации.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Повышает активность и внимание детей на занятиях, развивает воображение и фантазию. У дошкольников появляется устойчивый интерес ко всем видам деятельности.

#### **Кадровые условия**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

### **3. Рабочая программа воспитания**

Дополнительная образовательная программа для детей 5-7 лет «Путешествие в мир танца» вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами.

Программа способствует решению одной из основных задач образования – социализация подрастающего поколения. Занятия по данной Программе способствуют воспитанию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

#### **Цель программы :**

гармоничное развитие личности ребенка, способности творческому самовыражению через танец.

#### **Задачи:**

- приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,
- воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности, целеустремленность в достижении поставленной цели;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;
- укрепить физическое развитие и эмоциональное состояние детей;
- развить силу, гибкость и координацию движений;
- привить терпение, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом

## Календарный план воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год

( Таблица 5)

№	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственные
1	День дошкольного работника	Концерт, танец (поздравление работников детского сада)	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	День Матери	Концерт, танец (поздравление мам)	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
3	«Новогодние хлопоты»	Концерт, танцы, игры (Новогодние поздравления)	Декабрь	Педагог дополнительного образования
4	«Пришла Коляда, открывай ворота»	. Концерт, танцы, игры	Январь.	Педагог дополнительного образования
8	«Я помню! Я горжусь!» (ко дню освобождения города Курска от немецко-фашистских захватчиков).	. Концерт, танцы, игры (Поздравления мужчин, пап)	Февраль.	Педагог дополнительного образования
9	«8-е Марта»	. Концерт, танцы, игры (Поздравления женщин, мам)	Март	Педагог дополнительного образования

## 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУР

### 4.1 Список литературы, рекомендуемый педагогам.

1. Бекина С. И., Ломова Т. П. Соковнина Е. Н. Музыка и движение. 3-4, 5-6, 6-7 лет.
2. Бекина С. И. Праздники и развлечения в детском саду.
3. Бин. Д., Оулдфилд. А. Волшебная Дудочка. 78 развивающих игр. - М.: 2000.
4. Буц. Л. Подвижные игры под музыку.
5. Давыдова М. А. Музыкальное воспитание в детском саду: средняя, старшая и подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2006.
6. Захарова Н., Роот З. Праздники в детском саду - М.: Гуманитарный изд. центр «ВЛАДОС», 2000.
7. Зарецкая Н. В. Календарные музыкальные праздники для детей старшего дошкольного возраста. - М.: Айрис – пресс, 2004.

8. Зарецкая Н., Роот З. Праздники в детском саду - М.: Айрис Пресс Рольф, 2002.
9. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду. – Санкт-Петербург: Издательство «Композитор», 2000.
10. Киркос Р. Ю., Постоева И. А. Сказка приходит на праздник. – М.: Просвещение, 2007.
11. Кудрявцев В. Т. Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления - М.: Линка Пресс, 2000.
12. Михайлова М. А. А у наших у ворот развесёлый хоровод. Народные праздники, игры и развлечения.- Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002. Роот З. Танцы с нотами для детского сада. – М.: Айрис – пресс, 2007.
13. Рябцева И. Ю. Жданова Л. Ф. Сборник сценариев для детей. Приходите к нам на праздник.
14. Силантьева С. В. Игры и игровые упражнения для обучения дошкольников правильному дыханию. Журнал «Дошкольная педагогика», № 3, с.42. – ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС»», 2012.
15. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.

#### **4.2 Список литературы, рекомендуемый родителям.**

1. Михайлова М. А. Горбина Е. В. Поем, играем, танцуем дома и в саду.
2. Михайлова М.А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, Академия К, 2001.
3. Окунева В. В. Танцы под песни. Риммер Т. В. Обучение музыкальным движениям. Журнал «Воспитатель», № 4, с 99, ООО «ТЦ СФЕРА», 2009.
4. Фомина Н. А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
5. Журналы: «Дошкольное воспитание» - М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника».

#### **5. ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНТЕРЕНЕТ-РЕСУРСЫ.**

1. [38ddt5.ru>p-content/uploads/2020/09/Tance-valnaya...](http://38ddt5.ru/p-content/uploads/2020/09/Tance-valnaya...) «Танцевальная ритмика».
2. [Maam.ru> Новые статьи>...5-7let.html](http://Maam.ru/Новые_статьи/...5-7let.html). Рады Нова О.П., Комиссарова Л.Н. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста. – Дубна, 2011
3. [Maam.ru Программа по хореографии для детей 5-7 лет. Multiurok.ru>files...obrazovatelnoia...tantseval.html](http://Maam.ru/Программа_по_хореографии_для_детей_5-7_лет.Multiurok.ru/files...obrazovatelnoia...tantseval.html) Дополнительная образовательная программа танцевальной студии «Грация».

4.Suita/baad3e24-f4sf-4461-a29o-5afc7455742a Танцы для детей 4-7 лет

5.Panlia.ru>tcxi/80/198/9263.php Методические рекомендации «Танцы- игры (игротанцы)»

## 5. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение1 Календарно-тематическое планирование первого года обучения

Таблица 6

Дата занятия	Раздел, тема	Кол часов	Краткое содержание	Форма занятия	Форма контроля
сентябрь 1	Вводное занятие	1	Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях. Значение обучения детей движениям под музыку: направлено на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников, на развитие музыкально-ритмических и творческих способностей детей, на оздоровление и укрепление их здоровья. Специальные упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	беседа, практическая работа	Собеседование
сентябрь 2,3,4	Раздел 1-5	3	Изучение: 1позиции ног - пятки вместе ноги врозь под позиция углом 45 градусов, 6 позиции «Узкая дорожка» – пятки и носки вместе, ступни ног параллельны; спокойная ходьба, легкий бег. Музыкально-ритмическая разминка «Любитель - рыбалов». Дыхательная гимнастика «Часики». Разучивание танца «Буги - вуги». Игра «Найди свою пару»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
октябрь 5,6	Раздел 1-5	2	Изучение: 6 позиции ног - ступни ног на ширине плеч, параллельны; позиции рук – «Внизу». хлопки по одному «Ладушки»; хороводный шаг; широкий бег. Ритмическая разминка. Дыхательная гимнастика «Петух». Разучивание танца «Ладушки». Игра «Кто скорее возьмет игрушку»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
октябрь 7,8	Раздел 1-5	2	Изучение: позиции рук в «Впереди»; хлопки рук «Блинчики»; прыжки на одной ноге «Точка»; хороводный шаг; широкий бег. Ритмическая разминка. Дыхательная разминка «Часики, Петух». Движения танца «Ладушки». Музыкальная игра «Кто скорее возьмет игрушку»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Ноябрь 9,10	Раздел 1-5	2	Изучение: позиции рук «Вверху»; прыжки на одной ноге «Лесенка»; широкий шаг; семенящий бег. Музыкально ритмическая разминка «Веселый наездник». Дыхательная гимнастика «Паровоз». Танец с лентами. Музыкально-развивающая игра «Музыкальные коврики»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Ноябрь 11.12,13	Раздел 1-5	3	Изучение: позиции рук «В стороны»; прыжки на одной ноге «Заборчик»; хлопки «Гарелочки»; высокий бег; Танцевальное движение «Притоп одной ногой»; Ритмическая разминка «Веселый наездник». Танец с лентами. Музыкально-развивающая игра «Музыкальные коврики»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Декабрь 14.15	Раздел 1-5	2	Изучение: позиции рук «Кулачки на бочок»; прыжки на двух ногах «Поскок»; топающий шаг; крадущийся бег; танцевальное движение «Русский поклон». Ритмическая разминка «Зарядка».	беседа, наглядный показ, практическое	наблюдение

			Дыхательная гимнастика «Насос». Танец «Здравствуй, здравствуй Новый год». Музыкальная игра «Снежинки летайте».	ое занятие	
Декабрь 16,17	Раздел 1-5	2	Изучение: позиция рук «За спиной»; хлопки «Тарелочки»; семенящий шаг; танцевальное движение «притоп поочередно двумя ногами». Ритмическая разминка «Зарядка». Дыхательная гимнастика «Насос». Танец «Снегурки». Музыкальная игра «Снежинки летайте».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Январь 18	Раздел 1-5	1	Изучение: позиции рук «Фонарики»; прыжки на одной ноге «Паравозик»; семенящий шаг. Ритмическая разминка «Аэробика». Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Танец «Модницы». Музыкальная игра «Передай платочек»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Январь 19,20	Раздел 1-5	2	Изучение: позиции рук в парном построении «Стрелка»; хлопки по одному «Бубен»; прыжки на двух ногах «Подскок»; легкий танцевальный бег; танцевальное движение «Притоп-точка»; высокий шаг. Ритмическая разминка. Танец «Модницы». Музыкальная игра «Передай платочек»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Февраль 21,22	Раздел 1-5	2	Изучение: позиция рук в парном построении «Воротики»; прыжки на двух ногах «Ножницы»; топающий шаг; высокий шаг; танцевальное движение «Ковырялочка». Музыкально-ритмическая разминка «Новая кукла». Дыхательное упражнение «Каша кипит». Танец «Найди свою половинку и пригласи на танец». Игра «Стоп»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Февраль 23,24	Раздел 1-5	2	Изучение: позиция рук в парном построении «Воротики»; прыжки на двух ногах «Ножницы»; топающий шаг; высокий шаг; танцевальное движение «Ковырялочка». Музыкально-ритмическая разминка «Новая кукла». Дыхательное упражнение «Каша кипит». Танец «Найди свою половинку и пригласи на танец». Игра «Стоп»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Март 25,26	Раздел 1-5	2	Изучение: позиции рук в парном построении «Мельница»; прыжки на двух ногах «Галоп»; переменный шаг; бег «Косичка»; танцевальное движение «Пружинка»; Музыкально-ритмическая разминка «Вместе весело шагать». Дыхательная гимнастика «Лыжник». Танец «Всем сегодня хорошо». Игра «Ритмы»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Март 27, 28,29	Раздел 1-5	3	Изучение: позиции рук в парном построении «Мельница»; прыжки на двух ногах «Галоп»; переменный шаг; бег «Косичка»; танцевальное движение «Пружинка»; Музыкально-ритмическая разминка «Вместе весело шагать». Дыхательная гимнастика «Лыжник». Танец «Всем сегодня хорошо». Игра «Ритмы»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Апрель 30,31	Раздел 1-5	2	Изучение: позиции рук в парном построении «Поясок»; шаги «Сударушка»; танцевальное движение «Приседание». Ритмическая разминка «Лесная зверобика». Дыхательная гимнастика «Дровосек». Танец «Яблочко». Игра «Будь ловким».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Апрель 32,33	Раздел 1-5	2	Изучение: позиции рук в парном построении «Поясок»; шаги «Сударушка»; танцевальное движение «Приседание». Ритмическая разминка «Лесная зверобика». Дыхательная гимнастика «Дровосек». Танец «Яблочко». Игра «Будь ловким».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Май 34,35	Раздел 1-5	2	Изучение: шаги «Каравай», «Строевой»; танцевальное движение «Приседание». Ритмическая разминка «Мама стирает белье». Дыхательная гимнастика «Вырастии большой». Танец «Кадриль». Игра «Ты катись веселый мач».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Май 36	Заключительное	1	Подведение итогов	беседа	

## Календарно-тематическое планирование второго года обучения

Таблица 7

Дата занятия	Раздел, тема	Кол часов	Краткое содержание	Форма занятия	Форма контроля
Сентябрь 1	Вводное занятие	1	Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях. Обучения движениям под музыку: направлено на всестороннее, гармоничное развитие дошкольников, на развитие музыкально-ритмических и творческих способностей детей, на оздоровление и укрепление их здоровья. Специальные упражнения для развития гибкости. Одежда и обувь для занятий. Игры.	беседа, практическая работа	Собеседование
Сентябрь 2,3	Раздел 1-5	2	Изучение: вторая позиция ног (носки ног максимально развернуты); позиция рук «Бабушка»; хлопки в парном построении «Стенка»; прыжки на одной ноге «Часики»; спокойный бег. Музыкально-ритмическая разминка «Ковбой» (наклоны головой, пружинящие полуприсяды, прыжки вверх) Дыхательная гимнастика «Семафор». Танец с зонтиками. Музыкально-развивающая игра «Танцуй как я, танцуй лучше».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Сентябрь 4	Раздел 1-5	1	Изучение: вторая позиция ног (носки ног максимально развернуты); позиция рук «Матрешки»; хлопки в парном построении «Стенка»; прыжки на одной ноге «Часики»; легкий бег. Музыкально-ритмическая разминка «Ковбой» (бег на месте высоко поднимая ноги, выпады вправо, влево, наклоны, ) Дыхательная гимнастика «Семафор». Танец с зонтиками. Музыкально-развивающая игра «Танцуй как я, танцуй лучше».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Октябрь 5	Раздел 1-5	1	Изучение: третья позиция ног; позиция рук «Юбочка»; хлопки «Бубен»; прыжки на одной ноге «Елочка»; хороводный шаг. Музыкально-ритмическая разминка «Ламбада» (поочередно поднять руки вверх, в стороны, повороты на месте, приседания, наклоны ). Дыхательная гимнастика «Каша кипит». Танец «Вару-вару». Музыкально-развивающая игра «Карусель»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Октябрь 6	Раздел 1-5	1	Изучение: третья позиция ног; позиция рук «Полочка», «Юбочка»; хлопки в парном построении «Крестик»; прыжки на одной ноге «Солнышко»; шаги «Воротки» Музыкально-ритмическая разминка «Ламбада» (круговые вращения руками, прыжки повороты на месте, приседания, наклоны ). Дыхательная гимнастика «Каша кипит». Танец «Вару-вару». Музыкально-развивающая игра «Карусель»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Октябрь 7	Раздел 1-5	1	Изучение: третья позиция ног; позиция рук в парном построении «Плетень»; хлопки в парном построении «Крестик»; прыжки на двух ногах «Качалочка»; шаги «Кружева» Музыкально-ритмическая разминка «Ламбада» (все разученные движения). Дыхательная гимнастика «Каша кипит», «Семафор». Танец «Вару-вару». Музыкально-развивающая игра «Карусель»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Октябрь 8	Раздел 1-5	1	Изучение: третья позиция ног; позиция рук в парном построении «Плетень» «Крестик»; хлопки в парном построении «Крестик»; прыжки на двух ногах «Качалочка»; шаги «Кружева» Музыкально-ритмическая разминка «Ламбада» (все разученные движения). Дыхательная гимнастика «Каша кипит», «Семафор». Танец «Вару-вару». Музыкально-развивающая игра «Карусель»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение

Ноябрь 9	Раздел 1-5	1	Изучение: четвертая позиция ног; позиция рук в парном построении «Бантик»; прыжки на двух ногах «Метелочка»; шаги «Пружинящий» Музыкально-ритмическая разминка «Веселая разминка» (бег, ходьба, движения руками в стороны, на пояс, полочка, упражнения сидя на полу). Дыхательная гимнастика «Партизаны». Танец «Каждый пляшет и поет». Музыкально-развивающая игра «Если нравится тебе».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Ноябрь 10	Раздел 1-5	1	Изучение: четвертая позиция ног; позиция рук в парном построении «Бабочка»; прыжки на двух ногах «Метелочка»; шаги «Крадущийся». Музыкально-ритмическая разминка «Веселая разминка» (топотушки, хлопки, приседания с притопом). Дыхательная гимнастика «Партизаны». Танец «Каждый пляшет и поет». Музыкально-развивающая игра «Если нравится тебе».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Ноябрь	Раздел 1-5	1	Изучение: четвертая позиция ног; позиция рук в парном построении «Бабочка», «Бантик»; прыжки на двух ногах «Метелочка», «Качалочка»; шаги «Крадущийся», «Пружинящий». Музыкально-ритмическая разминка «Веселая разминка» (все разученные движения). Дыхательная гимнастика «Партизаны», «На турнике». Танец «Каждый пляшет и поет». Музыкально-развивающая игра «Если нравится тебе».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Декабрь, 12,13	Раздел 1-5	2	Учить начинать и заканчивать танцевальное движение одновременно с музыкой. Изучение: позиция рук в парном построении «Стрекоза», прыжки на двух ногах «Веревка»; шаги «Полька». Музыкально-ритмическая разминка «Аэробика» (пружинящие шаги, бег с отбрасыванием ног назад, поочередные подъемы рук, прыжки «Ножницы», наклоны вперед с поворотом). Дыхательная гимнастика «Дед Мороз играет на дудочке». Танец «Сегурки». Музыкально-развивающая игра «Давайте делать все как я».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Декабрь, 14-15	Раздел 1-5	2	Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно. Изучение: позиция рук в парном построении «Окошечки», прыжки с выбрасыванием ног вперед; шаги «Боковой приставной шаг поочередно правой, левой ногой». Музыкально-ритмическая разминка «Аэробика» (пружинящие шаги, бег с отбрасыванием ног вперед, поочередные выпады ногами вперед, наклоны вперед с поворотом). Дыхательная гимнастика «На турнике». Танец «Елка, елка заблести огнями». Музыкально-развивающая игра «Давайте делать все как я».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Январь 16	Раздел 1-5	1	Учить ритмично двигаться. Изучение: позиция рук в парном построении «Качель», прыжки с отбрасыванием ног назад; шаги «Боковое припадание», танцевальное движение «Приседание». Музыкально-ритмическая разминка «Ах ладошки, вы ладошки». Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Танец «Кадриль». Музыкально-развивающая игра «Зарядка».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Январь 17,18	Раздел 1-5	2	Учить выполнять движения с предметами. Изучение: позиции рук в парном построении «Вертушка», шаги «Парадный шаг», танцевальное движение «Полуприседание с точкой». Музыкально-ритмическая разминка «Ах ладошки, вы ладошки». Дыхательная гимнастика «Сыграем на гармошке». Танец «Кадриль». Музыкально-развивающая игра «Зимушка»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Февраль 19,20	Раздел 1-5	2	Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Изучение: позиции рук в парном построении «Вертушка», шаги «Паучки», танцевальное движение «Распашонка». Музыкально-ритмическая разминка	беседа, наглядный показ, практическое	блюдение



			«Мостик». Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Танец «Цветов». Музыкально-развивающая игра «Здравствуйте»	ое занятие	
Февраль 21	Раздел 1-5	1	Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Изучение: позиции рук в парном построении «Вертушка», шаги «Паучки», танцевальное движение «Р2спашонка». Музыкально-ритмическая разминка «Мостик». Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Танец «Цветов». Музыкально-развивающая игра «Здравствуйте»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Февраль 22	Раздел 1-5	1	Учить создавать игровой образ, соответствующий характеру музыки. Изучение: позиции рук в парном построении «Двойной поясок», шаги «Паучки», танцевальное движение «Самоварчик». Музыкально-ритмическая разминка «Мостик». Дыхательная гимнастика «Задумев свечи». Танец «Цветов». Музыкально-развивающая игра «Здравствуйте»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	
Март 23-24	Раздел 1-5	2	Учить различным кружениям по одному. Изучение: позиции рук в парном построении «Лодочка», танцевальное движение «Елочка». Музыкально-ритмическая разминка «Скачем на лошадке» (наклоны головой, пружинящие полуприсяды, бег на месте высоко поднимая ноги, выпады вправо, влево, наклоны). Дыхательная гимнастика «Ежик». Танец «Девичий перепляс». Музыкально-развивающая игра «Завяжем бантик»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	аблюдене
Март 25	Раздел 1-5	1	Учить различные кружения в парах. Изучение: позиции рук в парном построении «Качель большая», шаги «Боковой шаг», танцевальное движение «Козлик». Музыкально-ритмическая разминка «Колобок». Дыхательная гимнастика «Шар лопнул». Танец «Девичий перепляс». Музыкально-развивающая игра «Завяжем бантик».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Март 26-27	Раздел 1-5	2	Учить различным кружениям по одному и в парах. Изучение: позиции рук в парном построении «Двойной поясок», «Лодочка», шаги «Паучки», танцевальное движение «Самоварчик». Музыкально-ритмическая разминка «Колобок». Дыхательная гимнастика «Шар лопнул». Танец «Девичий перепляс». Музыкально-развивающая игра «Завяжем бантик»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Апрель 28-29	Раздел 1-5	2	Учить выполнять главную роль в игре. Изучение: позиции рук в парном построении «Крестик», шаги «Гусиный шаг»; танцевальное движение «Хлопушки». Музыкально-ритмическая разминка «Антошка». Дыхательная гимнастика «Мячи летят». Танец «Вальс выпускников». Музыкально-развивающая игра «Сочини движение»	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Апрель 30-31	Раздел 1-5	2	Учить выполнять главную роль в игре. Изучение: позиции рук в парном построении «Крестик», шаги «Гусиный шаг»; танцевальное движение «Хлопушки». Музыкально-ритмическая разминка «Антошка». Дыхательная гимнастика «Мячи летят». Танец «Вальс выпускников». Музыкально-развивающая игра «Сочини движение».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Май 32,33	Раздел 1-5	2	Учить передавать хлопками простейший ритмический рисунок. Изучение: танцевальное движение «Ковырялочка». Музыкально-ритмическая разминка «Антошка». Дыхательная гимнастика «Ворона». Танец «Вальс выпускников». Музыкально-развивающая игра «Веночек».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение
Май 34,35	Раздел 1-5	2	Учить передавать притопами простейший ритмический рисунок. Изучение: танцевальное движение «Ковырялочка». Музыкально-ритмическая разминка «Антошка». Дыхательная гимнастика «Ворона». Танец «Вальс выпускников». Музыкально-развивающая игра «Веночек».	беседа, наглядный показ, практическое занятие	наблюдение

Май 1	Заключительное	1	Подведение итогов, задание на летний период.	Беседа, игра	
----------	----------------	---	--	--------------	--

## Приложение 2

### МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «Путешествие в мир танца» 2023-2024 учебный год

Таблица 8

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	

		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	
--	--	--	---	--

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

#### Примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического.

### Приложение 3

#### МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

#### Программа «Путешествие в мир танца» 2023-2024 уч. год

Таблица 9

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Уровни выраженности оцениваемого показателя	Обозна- чение уровня	Способы отслеживани- я результатов
1. Познавательны е способности	Проявленная любознательн ость, познавательна я активность, стремление осваивать новое	Низкий уровень (пассивная позиция учащегося при изучении и освоении нового, активность побуждается извне)	Н	Наблюдение
		Средний уровень (слабая активная позиция, активность частично побуждается самим учащимся)	С	
		Высокий уровень (постоянная активная позиция учащегося, внутренняя потребность узнавать новое)	В	
2. Мыслительны е способности	Способности к умственной и мыслительной деятельности	Низкий уровень (слабо проявлены конкретные и абстрактные виды мышления; анализ, аналогия, сравнение, классификация только с помощью педагога)	Н	Наблюдение
		Средний уровень (конкретные виды мышления развиты достаточно, абстрактные – частично; анализ, аналогия, сравнение, классификация вызывают затруднения, частично выполняются с помощью педагога, частично – самостоятельно)	С	
		Высокий уровень (конкретные и абстрактные виды мышления учащегося продуктивны, активно задействованы; анализ, аналогия, сравнение, классификация не вызывают затруднений, способны выполняться учащимся самостоятельно)	В	
3. Психосоматич еские способности	Согласованно сть умственных команд и различных моторных	Низкий уровень (отслежена слабая связность мелкой и общей моторики, пальцевой сенсорики учащегося; действия, связанные с точностью движений, глазомером, двигательной активностью,	Н	Наблюдение

	реакций	выполняются с помощью педагога, редко – самостоятельно)		
		Средний уровень (отслежена уверенная связность мелкой и общей моторики, пальцевой сенсорики учащегося; вызывают частичные затруднения действия, связанные с точностью движений, глазомером, двигательной активностью)	С	
		Высокий уровень (отслежена точная связность мелкой и общей моторики, пальцевой сенсорики учащегося; действия, связанные с точностью движений, глазомером, двигательной активностью не вызывают затруднений, выполняются учащимся самостоятельно)	В	
4. Коммуникативные способности	Стремление к позитивному взаимодействию в коллективе, следование социальным и культурным нормам, проявленные речевые способности, проявленные положительные качества личности	Низкий уровень (учащийся пассивен или слабо контактен в коллективном взаимодействии, следует социальным и культурным нормам часто при побуждении извне, речевые умения часто затруднены, положительные качества личности проявлены частично, часто – подражательно)	Н	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся частично активен в коллективном взаимодействии, часто осознанно следует социальным и культурным нормам, речевые умения иногда затруднены и требуют участия педагога, положительные качества личности проявлены часто в достаточной мере)	С	
		Высокий уровень (учащийся положительно активен в коллективном взаимодействии, следует социальным и культурным нормам осознанно, его речевые умения не затруднены и проявлены в полной мере, качества личности всегда проявляются положительно)	В	

Условные обозначения: Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень

#### Приложение 4

#### Сводная карта педагогического мониторинга на 2023-2024 учебный год

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

#### Результаты обучения по программе «Путешествие в мир танца»

Таблица 10

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1						
2						



