

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №11

Принято на  
Педагогическом совете МБДОУ №11  
Протокол № 1



Утверждено  
Заведующий МБ ДОУ № 11  
Черникова И.В.  
приказ № 127/1 от 02.09.2024

Дополнительная образовательная программа хореографической  
студии «Пламя»  
на 2024-2025 учебный год

## Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Учебно-тематический план.....	6
1.3 Календарный план.....	9
2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	28
2.1 Условия реализации программы.....	28
2.2 Формы контроля и аттестации.....	28
2.3Планируемые результаты.....	29
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	31
3.1. Методические материалы.....	31
4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	35
Список литературы.....	37
Приложение.....	38

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

«Разум ребенка - это настоящая волшебная палочка»

Одним из направлений эстетического воспитания является хореографическое искусство. Хореография имеет огромное значение для эстетического и физического развития детей. Хореографическое искусство формирует потребность к творческой преобразовательной деятельности. Важно научить каждого ребенка не только понимать хореографический язык, но и пользоваться им для самовыражения.

На занятиях по хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания танцевального, физического и интеллектуального развития. Дети получают возможность самовыражения через танец, через изображение различных животных, растений подобно тому, как наши древние предки в ритуальных танцах выражали чувства, мысли, образы, и освобождались от страха. В танцевальном зале дети имеют возможность выражать и изображать задуманное, исходя из собственных впечатлений, отбрасывая сложившиеся стереотипы. Раскрепощение ДУШИ через движение ТЕЛА.

Наверняка всем вам, как мамочкам, знакомо одновременно трогательная и смешная картина: Ваш малыш начинает пританцовывать, как только Вы включаете яркую и динамичную музыку.

Мы умиляемся, порой даже не подозревая, какое колоссальное значение имеет Танец для правильного развития ребенка... детскими психологами установлено, что ранняя двигательная активность имеет непосредственное влияние на интеллектуальное созревание ребенка в процессе его развития. Через телесное восприятие происходит обучение и развитие мозга...

В последние несколько лет молодые родители все чаще сталкиваются с термином *«раннее развитие ребенка»*. Этой теме посвящено множество методических разработок. Многие из них спорны, некоторые, безусловно, полезны, однако, несмотря на многочисленные дебаты по поводу целесообразности той или иной методики, все оппоненты сходятся во мнении о том, что раннее развитие – вещь очень важная, нужная и полезная.

Основываясь на опыт работы по проблеме «Эмоциональная невыразительность у детей старшего дошкольного возраста» и проанализировав все имеющиеся программы, затрагивающие эту тему, я пришла к выводу, что они не в полной мере решают эту проблему.

Работая над этой темой, была разработана данная программа раннего развития по танцевально-игровой деятельности, которая является первой ступенькой на лестнице хореографического обучения от яслей до подготовительной к школе группе. Ведь сама культура танца, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения прививает ребенку особый образ жизни. Это и большое внимание к своему внешнему виду, к

поведению и отношениям со сверстниками. Это совсем другой уровень творческого восприятия музыки, танца, собственные реализации в мире взрослых. С раннего возраста малыш приобщается к прекрасному миру, посредством гармоничного движения и красивой музыки.

Разум ребенка это волшебная палочка, при помощи которой мы, педагоги-волшебники просто обязаны открыть для ребенка этот удивительный и по-настоящему сказочный мир искусства! Будь то литература, ИЗО, музыка или ТАНЕЦ.

В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

**Актуальность программы** состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной.

**Отличительной особенностью программы** является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.). Дети 2-3-4 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей педагога, работающего по этой программе, будет сделать игру максимально продуктивной. В результате чего к 3-4м годам у ребенка появляется достаточный запас эмоциональных впечатлений, сформируется элементарное эстетическое восприятие и эмоциональная отзывчивость к происходящему (будь то игра, танец и т.д.), повышается танцевальная активность: ребенок исполняет несложные пляски (в том числе и с атрибутами), танцует в кругу, в паре, в хороводе, легко вовлекается в музыкально- подвижные игры, ребенок выполняет действия под музыку, передает характерные движения игровых персонажей (лиса, заяц и т.д.), появляются первые творческие проявления ребенка в движении.

**Новизна программы «Топотушки»** лежит в обучении музыкально-ритмическим движениям простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.). использование креативных методик (игропластика, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей).

**Цель программы** – содействовать развитию эмоциональности у детей раннего и младшего дошкольного возраста через танцевально-игровую деятельность

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие*

обучение технике выполнения танцевальных движений;  
формирование музыкально-ритмических навыков.

#### *Развивающие*

развитие общефизической подготовки;  
развитие координации движений;  
развитие выразительности и артистизма.  
развитие образного мышления, фантазии и памяти;  
формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству.

#### *Воспитательные*

приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,  
воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности, целеустремленность  
в достижении поставленной цели.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.**

***Направленность программы***– художественно-эстетическое направление.

Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра.

Структурирование программы осуществлено, прежде всего, на основе традиционных подходов, в виде представления единственного вида деятельности на данном этапе – игры. Материал изложен в соответствии с традиционными программными компонентами: характеристика возрастных особенностей, задачи обучения ребенка определенным видам танцевальной деятельности, содержание (репертуар), показатели овладения материалом.

Для развития танцевальной деятельности на этом возрастном этапе работы необходимо привлечь внимание детей к музыке, подвести к умению отозваться на музыку движением. Уже в младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения его не точны и порой не согласованно с музыкой. В основе обучения детей этого возраста лежит подражание действиям взрослого.

Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность запоминать и выполнять несложные движения, небольшие роли, точно выполнять задания. Необходимо обращать внимание детей на то, что двигаться надо только тогда, когда звучит музыка, учить реагировать на смену контрастных частей, отмечая их сменой движений, прекращать движения с окончанием музыки.

Показ педагога как прием нужен на начальных этапах разучивания пляски, упражнения. В дальнейшем педагог дает указания по ходу исполнения, поправляя действия отдельных детей. В течение учебного года педагог обучает детей различным танцевальным и образным движениям,

которые затем используются в танцах, хороводах. Нужно приобщать ребенка к выполнению несложных танцевальных движений под музыку; побуждать малыша к музыкально-творческим проявлениям, к активности от подражания к самому творчеству.

В этом возрасте детей привлекает зрелищность, поэтому занятия обыгрываются с помощью больших игрушек. Всплеск положительных эмоций вызывает кукольный театр. Яркое, выразительное выступление взрослых доставляет детям всеобъемлющую радость. Также рекомендуется использовать яркие атрибуты, ряжение. Все это способствует обогащению ребенка новыми эстетическими впечатлениями, рождает эмоциональный всплеск. Освоенный материал может быть использован в развлечениях и на праздничных утренниках, главная цель которых – эмоциональное развитие детей, воспитание у них навыков общения со взрослыми и сверстниками, обогащение их разнообразными радостными впечатлениями.

**Тип программы** – типовая

**Вид программы** – профессионально ориентированная

**Уровень усвоения** - ознакомительная.

**Объем и срок освоения программы.** Срок реализации – 1 год, общее количество часов –96 (два часа в неделю).

Количество учебных недель – 48

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий- по 31 августа.

**Режим занятий:** два раза в неделю

**Тип занятий :** физические и игровые

**Форма обучения:** очная

**Адресат программы:** Программа хореографической студии «Пламя» рассчитана на детей в возрасте от 2 до 4 лет. Программа будет интересна педагогам дошкольного образования.

**Наполняемость группы :** 20 человек.

## 1.2 Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Формула контроля	В том числе
				теор. часы

1	<b>Игротанцы</b>				
1.1	Хореографические упражнения	6		1	2
1.2	Танцевальные шаги	4		1	1
1.3	Танцы с атрибутами	9		1	5
1.4	Общие танцы	10		1	4
2	<b>Креативная партерная гимнастика:</b>				
2.1	Музыкально- творческие задания	12		1	2
2.2	Специальные комплексы упражнений	10		1	4
2.3	Релаксационные упражнения	8		1	1
3	<b>Пальчиковая гимнастика:</b>				
3.1	Общеразвивающие упражнения для пальчиков	4		1	1
3.2	Игры- потешки	4		1	1
3.3	Выполнение фигурок из пальцев	4		1	2
4	<b>Игровой самомассаж</b>				
4.1	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме	6		1	2
5	<b>Музыкально-подвижные игры:</b>				
5.1	Музыкально-подвижные игры по ритмике	8		1	7
5.2	Сюжетно- ролевые игры	10		5	5

Итого часов: 96

### Содержание учебного плана

**1. Раздел «Игротанцы»** направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

1.1 Хореографические упражнения: «Хлопки», «покачивания», «кружения», свободные, плавные движения руками, полуприседания, полное приседание, притопы, «фонарики» галоп, держимся в паре («лодочки»), ходьба вперед и, пятясь, назад, бег, прыжки на месте.

1.2 Танцевальные шаги: марш, шаги на полупальцах, шаги на пятках выставление ноги на носок и на пятку.

1.3 Танцы с атрибутами: танец с погремушками, танец с цветочками, танец сидя, танец утят, пляска с куклами, пляска с платочками.

1.4 Общие танцы: «Приседай», «Ай, да», новогодний хоровод, «Маленькая полечка», «Кузнечик», «Веселая пляска»

**2. Раздел «Креативная партерная гимнастика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы и упражнения детской йоги, выполняемые в игровой форме.

2.1 Музыкально-творческие задания. «Дождик», «Большие и маленькие дома», «Лодка», «Велосипед», «Фасолинки», «Неваляшка».

2.2 Специальный комплекс упражнений: «Тянем спинки», «Массажируем животик», «Змея», «Кошка», «Собака», «Лягушка», «Тигр», «Лодочка», «Гребля», «Летающие карапузы».

3.2 Релаксационные упражнения «Снеговик», «Бабочки», «Лифт», «Спим».

**3. Раздел «Пальчиковая гимнастика»** включает в себя упражнения, превращающие учебный процесс в увлекательную игру, которая не только обогащает внутренний мир ребенка, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления и развивает фантазию малыша. Этот раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

3.1 Общеразвивающие упражнения для пальчиков: «Семья», «Здравствуй, это я», «Пианино», «Комарики».

3.2 Игры-потешки: «Снеговик», «Мышки», «Ладушки», «Сорока, сорока».

3.3 Выполнение фигурок из пальцев. «Дом», «Ворота», «Забор», «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка».

**4. Раздел «Игровой самомассаж»** включает в себя упражнения самомассажа в игровой форме, от которых дети получают радость и хорошее настроение. Они способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма.

4.1 Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. «Поколоти», «Поезд», «Утюжки», «Кошечка», «Ветерок», «Обжорики», «Стряхни пыль», «Устали наши ножки».

**5 Раздел « музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности детей раннего возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой деятельности.

5.1 Музыкально-подвижные игры по ритмике: «Есть у киски», «Прятки», «Ой, летали птички», «Поезд», «Догонялки», «Подружились», «Громче-тише».

5.2 Сюжетно-ролевые игры: «Разбуди куклу», «Сварим суп», «Зайчишка трусишка», «Солнышко», «Два человека».

### 1.3 Календарно-тематический план

Неделя	Содержание занятия		
	Занимательная разминка.	Танцевальная гимнастика.	Веселый тренинг.
<b>ОКТАБРЬ</b>			
<b>1</b> неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения.	Знакомство с жанром танца. Слушание музыки. Диагностика	
<b>2</b> неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым	<b>Ритмичный танец «Колобок».</b> Каждое упражнение выполнять по 8 раз.  1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки. 2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой. 3. Стоя, руки внизу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Качалочка»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.</li> </ul> <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите</p>

	<p>боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!</p>	<p>Поднимать поочередно плечи вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.</li> <li>5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.</li> <li>6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.</li> <li>7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.</li> <li>8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.</li> <li>9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.</li> <li>10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.</li> <li>11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.</li> <li>12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»</li> </ol>	<p>колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цапля» на координацию – для мышц ног.</li> </ul> <p>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p>
<p><b>3-4 недел я</b></p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках</p>	<p><b>Ритмичный танец «Колобок».</b> Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.</li> </ul>

<p>спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег.</p>		<p>Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза • <b>«Стойкий оловянный солдатик»</b> – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже,</p>
--	--	--

	Заключительная ходьба.		держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.
<b>НОЯБРЬ</b>			
<b>1-2 недел я</b>	Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1- 2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и	<b>Ритмичный танец с султанчиками «Дождинки».</b> Каждое упражнение выполняется по 4 раза. 1. Стоя, руки внизу. 1. Руки к груди. 2. И.п. 2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики. 3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку. 4. Повороты на месте на носочках, руки вверху. 5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад. 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.	• <b>«Ловкий чертенок»</b> – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. • <b>«Растяжка ног»</b> на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

	достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.	Большие махи перед собой. 13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.	
<b>3-4</b> <b>недел</b> <b>я</b>	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.	<b>Ритмичный танец с султанчиками «Дождинки».</b> Каждое упражнение выполняется по 4 раза.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Качалочка»</b> на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</li> <li>• <b>«Цапля»</b> на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ли цапле так стоять? А для этого нам дружно</li> </ul>

			Сделать позу эту нужно.
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с</p>	<p><b>Ритмический танец «Полечка».</b> Упражнения выполняются по четыре раза. 1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких. 2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно. 3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок. 4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°. 5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.</p>	<p>• <b>«Ловкий чертенок»</b> – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <p>• <b>«Растяжка ног»</b> на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>

	<p>упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>		
3-4 неделя	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза).</p>	<p><b>Ритмический танец «Полечка».</b> Упражнения выполняются по четыре раза.</p>	<p>• <b>«Ах, ладошки, вы, ладошки!»</b> – 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 спиной спрячем вас!</p>

	<p>Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>		<p>Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Карусель»</b> – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</li> </ul>
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<b>1-2 недел я</b>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2-</p>	<p><b>Ритмический танец «Ежик резиновый».</b> Вступление. По роще калиновой (<i>Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.</i>) По роще осиновой На именины к щенку В шляпе малиновой Шел ежик резиновый, С дырочкой в правом боку. Были у ежика (<i>Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.</i>) Зонтик от дождика, Шляпа и пара галош. (<i>Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.</i>) Божьей коровке,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ах, ладошки, вы, ладошки!»</b> – 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.</li> </ul>

	<p>и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Цветочной головке Ласково кланялся еж. Проигрыш. <i>(Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.)</i>  2. Здравствуй, елки! <i>(Наклоняют голову вперед – 2 раза.)</i>  На что вам иголки?  Разве мы волки вокруг? <i>(Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.)</i>  Как вам не стыдно!  Это обидно,  Когда ошетинился друг. <i>(Грозят пальцем левой руки.)</i>  Небо лучистое, <i>(Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.)</i>  Облако чистое. <i>(«Рисуют солнце» левой рукой.)</i>  На именины к щенку <i>(«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.)</i>  Ежик резиновый. <i>(Идут на месте.)</i></p>	<p>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.  • <b>«Карусель»</b> – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>
<p><b>3-4 недел я</b></p>	<p>Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки»</p>	<p><b>Ритмический танец «Ежик резиновый».</b></p>	<p>• <b>«Маленький мостик»</b> – 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</p>

	(руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.		локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза. • <b>«Паровозик»</b> – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>1-2 недел я</b>	Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие	<b>Ритмический танец «Яблочко».</b> <i>1-е движение.</i> Под марш дети встают в шахматном порядке. <i>2-е движение.</i> Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед. <i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги. <i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно. <i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку	• <b>«Маленький мостик»</b> – 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

	<p>четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p>	<p>приставляя ко лбу. <i>б-е движение</i>. Поворот в разные стороны и расходятся.</p>	<p>локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Паровозик»</b> – для мышц спины, ног, ягодиц.</li> </ul> <p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
<p><b>3-4 недел я</b></p>	<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках</p>	<p><b>Ритмический танец «Яблочко».</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Лодочка»</b> – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</li> </ul> <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p>

	<p>– И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Насос»</b> – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</li> </ul>
<b>МАРТ</b>			
<p><b>1-2 недел я</b></p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин).</p>	<p><b>Ритмический танец «Русский».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.</li> <li>2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.</li> <li>3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.</li> <li>4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.</li> <li>5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.</li> <li>6. Стоя, руки внизу,</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Лодочка»</b> – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</li> <li>• <b>«Насос»</b> – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки</li> </ul>

	<p>Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p>	<p>ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.</li> <li>8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.</li> <li>9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.</li> <li>10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.</li> <li>11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.</li> <li>12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.</li> <li>13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.</li> <li>14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.</li> <li>15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.</li> </ol>	<p>присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
<p><b>3-4 недел я</b></p>	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной</p>	<p><b>Ритмический танец «Русский».</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ракета»</b> – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Сейчас мы будем готовить ракету к</li> </ul>

	<p>вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>		<p>полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Экскаватор»</b> – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</li> </ul> <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>			
<p><b>1-2 недел я</b></p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки</p>	<p><b>Ритмический танец «Антошка»</b> (под песню «Антошка»). Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ракета»</b> – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</li> </ul> <p>Сейчас мы будем готовить ракету к</p>

<p>врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны,</p>	<p>головой вправо-влево. 1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз. Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева. 2-й куплет. На 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. Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке. Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета. 3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны. Припев. 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.</p>	<p>полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясицу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Экскаватор»</b> – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</li> </ul> <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
--	---	---

	<p>сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>		
<b>3-4 недел я</b>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной</p>	<b>Ритмический танец «Антошка»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Крокодил»</b> – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</li> <li>• <b>«Гусеница»</b> – для мышц рук, ног. Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы.</li> </ul>

	<p>вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>		Поползли!
<b>МАЙ</b>			
<b>1 неделя</b>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на</p>	<p><b>Ритмический танец «Чунгачанга».</b> Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты). 1-й куплет: <i>(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед))</i> 2-й куплет: <i>(Лежа, на животе, поочередно поднимают и</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Крокодил»</b> – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</li> <li>• <b>«Гусеница»</b> – для мышц рук, ног. Встаньте на</li> </ul>

	<p>правой и левой ногое.</p>	<p><i>опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)</i>          Проигрыш. <i>(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i>          3-й куплет (без слов).          1-е предложение. <i>Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)</i>          2-е предложение. <i>(Те же движения повторяются в левую сторону.)</i>          Припев. <i>(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p>	<p>четвереньки.          Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы.          Поползли!</p>
<p><b>2</b> <b>недел</b> <b>я</b></p>	<p>Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок.</p>	<p><b>Диагностика</b>  <b>Репетиционная работа к отчетному концерту</b>  <b>Ритмический танец «Чунгачанга».</b>  <b>Ритмический танец «Антошка»</b>  <b>Ритмический танец «Русский».</b>  <b>Ритмический танец «Яблочко».</b></p>	

	<p>Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>		
<p><b>3</b> <b>недел</b> <b>я</b></p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты),</p>	<p><b>Ритмический танец «Ежик резиновый».</b> <b>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</b> <b>Ритмичный танец «Колобок».</b> <b>Ритмический танец «Полечка».</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Колобок»</b> – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а 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.</li> <li>• <b>«Достань мяч»</b> – для мышц ног, спины, гибкости. Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч.</li> </ul>

	передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.		«Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.
<b>4 недел я</b>		<b>Отчетный концерт для родителей</b>	

## 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** зал для занятий; ковровое покрытие; стулья по числу обучающихся в группе; гимнастические коврики; музыкальный центр; аудиоаппаратура; видео-, фото-интернет ресурсы; ноутбук; сценические костюмы; атрибуты.

**Информационное обеспечение:** аудиоматериалы; видеоматериалы.

**Учебно-наглядные пособия:** игрушки; детские музыкальные инструменты; атрибутика к танцам; иллюстрации с изображением животных, сказки, стихи, подборка музыкальных произведений; комплекс игр и заданий по разделам тем.

**Кадровое обеспечение:** педагог (воспитатель) с педагогическим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по направлению общеразвивающей программы.

### 2.2Формы контроля и аттестации

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг (аттестация обучающихся) в течение всего периода обучения. Программа педагогического мониторинга включает три этапа: *первичный* – диагностика (в начале учебного года), *промежуточный* – контроль (декабрь) и *итоговая аттестация* в конце учебного года (май).

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

*Форма предварительного контроля:* устный опрос.

*Формы текущего контроля:* наблюдение; устный опрос; самоконтроль; взаимоконтроль; тестирование.

*Формы промежуточного контроля:* обследование умений и навыков.

Итоговые формы контроля: диагностические карты; критерии освоения образовательной программы на каждый обучения (*Приложение №5*); итоговые и открытые занятия; участие обучающихся в концертах, конкурсах различного уровня.

Текущая оценка знаний и умений учащегося производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью учащихся. Также в процессе каждого занятия учащимися осуществляется *самоконтроль и взаимоконтроль*.

Заполнение диагностических карт осуществляется согласно критериям, самостоятельно разработанным педагогом на каждый год обучения. Анализ диагностических карт дает возможность педагогу оценить эффективность образовательного процесса, осуществить его коррекцию и доработку.

На данном этапе программа является ознакомительной, поэтому не предполагает зачетной системы контроля за результатами. Главный показатель - это личностный рост каждого отдельного члена группы, что выявляется благодаря наблюдениям педагога, работающего с детьми, а также превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

*Контроль за знаниями и умениями*, полученными в ходе занятий, проводится в форме итогового практического занятия.

### 2.3 Планируемые результаты

Что должен уметь ребенок к концу года:

- маршировать и бегать, ориентируясь в пространстве;
- выполнять плавные и резкие движения руками;
- выполнять приседания и полуприсяды (и с разворотом);
- выполнять хлопки;
- притопывать то одной, то другой ногой;
- прыгать на месте;
- кружиться по одному и в паре;
- ходить на полупальцах и на пятках;
- выставлять ногу на носок и на пятку;
- ходить стайкой по кругу, сужать и расширять его;
- выполнять прямой галоп;
- эмоционально - образно исполнять танцевально-игровые упражнения (кружатся листочки, подают снежинки и т.д.);
- подражать характерным движениям животных;
- передавать эмоциональное состояние игровых персонажей (грустный мишка, веселый зайка);

- эмоционально реагировать на различные игровые ситуации.

**Предметные** результаты изучения хореографии отражают опыт дошкольников в танцевально-творческой деятельности:

- формирование основ общеэстетической и танцевальной культуры, развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;
- овладение общечеловеческими нормами нравственности и развития таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей хореографии, а так же соответствующей им базовой лексики; овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

**Личностные** результаты будут отражаться в индивидуальных качественных свойствах детей, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности личного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий детей, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на уроках хореографии, и вне занятия по музыкально-эстетической деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; - позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания "текстов" музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### 3.1. Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

**словесный** (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);

**наглядный** (показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);

**практический** (показ хореографических движений и выполнение их обучающимися, творческие задания).

по способу усвоения изучаемого материала:

**объяснительно-иллюстративный** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

**репродуктивный** – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

**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).

#### **Методы диагностики результата:**

метод рефлексии;  
диагностическая беседа;  
наблюдение;  
конкурсы, открытые занятия.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:  
объяснительно-иллюстративные;  
развивающие;  
творческие;  
по подходу к ребенку:  
гуманно-личностные;  
технологии сотрудничества;  
технологии свободного воспитания.

#### ***Методика обучения***

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:  
начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);  
этап углубленного разучивания упражнений;  
этап закрепления и совершенствования упражнения.

##### ***1. 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;  
использование упражнений в комбинации с другими упражнениями;  
формирование индивидуального стиля.

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

Чтобы образовательная деятельность была эффективной, на занятии по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника - игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы в качестве динамических пауз для отдыха - если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

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

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

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Формирование творчества в танце - очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия.

#### ***Организация обучения***

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.

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.

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

Чтобы учебный процесс у детей 2-4 лет был эффективным, на НОД по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на НОД в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части НОД: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

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

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

развития его личности в целом. Формирование творчества в танце – очень тонкий, хрупкий процесс. Поэтому, при использовании всех перечисленных методов обучения, необходимыми являются следующие условия.

#### 4. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Диагностика хореографического развития детей II младшей группы ДОУ № \_\_\_\_ на  
20\_\_ / \_\_ учебный год

(основана на программе А.И. Бурениной «Ритмическая пластика»)

№	Фамилия, имя ребенка	Умеет передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастно: веселое— грустное, шаловливое — спокойное и т.д.)		Передает в пластике музыкальный образ, используя ходьбу, бег, прыжковые движения.		Самостоятельно находит свободное место в зале, перестраивается в круг, становится в пары и друг за другом.		Исполняет знакомые движения в игровых ситуациях		Начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, изменяет движения в соответствии с темпом.		Итоговый показатель по каждому ребенку	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
Уровень	Итого:												
	%	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.								
	низкий												
	средний												
высокий													

0 – 7 баллов – низкий уровень

8 – 12 баллов – средний уровень

13 баллов и более – высокий уровень

- 0 баллов – ребенок не может выполнить все задания, помощь взрослого не принимает;  
 1 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые задания;  
 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет все задания;  
 3 балла – ребенок самостоятельно выполняет все задания.

### Список литературы

1. 1. Григорьева Г.Г. и др. «Кроха»: Программа развития и воспитания детей до 3 лет в семье. Н.Новгород 1996
2. А.И.Буренина «Топ- хлоп, малыши» Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3 лет. С-П 2001г.
3. Физическое воспитание и развитие ребенка раннего возраста -М. 2005
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990г.
5. Костина Э. «Камертон» - М., 2008
6. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»- СПб, 2000г.
7. Е.Черемнова «Танцетерапия» Танцевально-оздоровительные методики Ростов 2008г.
8. Кузнецова А. Учимся играючи - М., 2008
9. Ильина Н.А. Играем в памперсах- М., 2007
10. Актуальные проблемы эстетического воспитания и развития детей/ под ред. Т.С. Комаровой – М., 2002
11. Даймедина И.П. Поиграем, малыши - М., Просвещение, 1992
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи- дансе» – СПб 2000
13. Новикова Г.П. Музыкальная воспитание дошкольников - М., 2000
14. Теплякова О.Н., Козлова О.Л.– Практическая энциклопедия развивающих игр- М., 2007
15. Выродова И.А. «Погремушка» – М., 2005
16. Разенкова Ю.А. «Погремушка»– М., 2007
17. «Павлова П.А., Горбунова И.В.Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста М., 2006
18. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка- М., 1993
19. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М., 1983.
20. Васильева Т.К. «Секрет танца» СПб 1997
21. Васильева - Рождественская Н.В. Историко – бытовой танец – М., 1987
22. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. –СПб 1998
23. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972
24. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 1972
25. Строковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М., 1994
26. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
27. СД диск «Йога для детей» – Б.Фридман, 2006г.
28. Аудиокассета «Аэробика для малышей» Е.Железнова