



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4»  
(МБДОУ «Детский сад № 4»)

**Принята**  
на Педагогическом совете  
от 26.08.2015 № 4

**Утверждена**  
приказом МБДОУ  
«Детский сад № 4»  
от 04.08.2015 № 92

**Дополнительная общеобразовательная программа  
– дополнительная общеразвивающая программа  
«Хореография»  
(для детей 3 – 7 лет)  
срок реализации – 4 года**

Автор программы:  
хореограф Вавилова С.В.

## 1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие музыкально – ритмических способностей ребенка дошкольного возраста.

**Хореография – синтетическое искусство, решающее задачи физического, эстетического, психического развития детей.**

Чувство ритма – это восприятие и воспроизведение временных отношений в музыке, способность активно «двигательно» переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его. Ритмические движения учат ребенка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлены занятия танцевального кружка.

Занятия хореографией призваны:

- развивать выносливость, силу и ловкость, гибкость, координацию, память, вестибулярный аппарат, закалять волю;
- укреплять здоровье детей;
- способствовать становлению чувства ритма, темпа, музыкальности, исполнительских навыков и художественного вкуса;
- формировать осанку, походку, выразительность телодвижений и поз;
- избавлять от комплексов, зажатости, стеснительности;
- учить работать «ансамблем», помогать друг другу и радоваться успехам.

Процесс обучения - это всегда диалог. Диалог, в котором успешность совместного «труда» зависит от желания, целеустремленности, настойчивости, работоспособности и самого ученика. Диалог, в котором любовь к танцу, умение работать над собой, жажду познаний, требовательность к самому себе, выносливость и самоорганизацию прививает педагог.

Музыкальные игры и пляски помогают развивать эмоциональность и образность восприятия музыки, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы, музыкальную память. Их сюжеты, образы конкретизируют для детей содержание музыкального произведения, помогают более глубоко его пережить. Движения, связанные с музыкой, ее характером «содержанием», способствуют целостному ее восприятию. Отвечая своими движениями на особенности мелодии, ритма, динамики, структуры музыкального произведения, дети начинают чувствовать выразительное значение элементов музыкальной речи.

Бодрый, активный характер музыки способствует выработке хорошей осанки, ритмичности, координации движений рук и ног, легкости шага. Движение, связанное с музыкой, всегда сопровождается эмоциональным подъемом, поэтому оно благотворно влияет и на физическое развитие детей.

**Один из важнейших законов художественного творчества, необходимое условие художественности любого произведения искусства – единство формы и содержания.**

Обучение детей в танцевальных кружках приобщает подрастающее поколение к хореографическому искусству, формирует эстетический вкус на лучших образцах классической, народной и современной музыки. Искусство танца служит средством воспитания и развития личности ребенка, создает благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей еще маленького человека. Органическое соединение музыки, движения и игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые, в свою очередь, раскрепощают ребенка, делая его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем с детьми дошкольного возраста имеют достаточно большое содержание, а именно:

- упражнения на развитие основных навыков и умений координации движения (для головы, рук, ног, корпуса в разном характере, темпе, ритме);
- музыкально-ритмические упражнения и танцевальные элементы;
- музыкальные загадки, сказки, этюды, композиции;
- упражнения с предметом (платок, бубен, мяч, лента, таз и т.д.);
- музыкально-танцевальные инсценировки песен, стихотворений;
- танцевальные и ритмические игры;

- упражнения в игровой форме для развития координации, образного мышления, умения ориентироваться в сценическом пространстве и осознавать себя частью композиции рисунка танца;

- партерный экзерсис, гимнастика в игровой форме;
- танцевальные развернутые композиции.

Хореография развивает у ребенка наглядно-слуховое восприятие музыки, характер и настроение которой выражается с помощью движений, формирует навыки органики движения, мышечную память на элементы творчества, которые впоследствии проявляются во всех видах их деятельности. Одновременно, возрастает уровень самостоятельности, проявляется способность делать простейшие умозаключения, прослеживается потребность разнообразия тем, характеров, проявляющих индивидуальность.

Игровой характер музыкально-двигательных упражнений помогает детям воспринимать музыку и выразительнее, более четко выполнять движения. Значительное место в работе занимают упражнения, передающие воображаемые действия и изобразительные движения, при выполнении которых детям приходится активизировать свою зрительную память, наблюдательность, воображение «срывать цветы», «полоскать платок». Помогают созданию образа и атрибуты в руках детей (ленточка говорит о легкости, полетности, плавности музыки и движения, цветок – об их нежности, изяществе, флажки – о бодрости, активности).

Разнообразные методические приемы, применяемые при ознакомлении детей с танцевальными движениями помогают в развитии музыкального восприятия детей, улучшают содержательность и эмоциональность их движений, развивают у детей самостоятельность и творческую активность.

Элементарные понятия, с которыми знакомятся обучающиеся, это:

- характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
- динамические оттенки в музыке, характер исполнения;
- строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;
- эмоциональная выразительность.

Знакомство происходит в процессе урока на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, танцевальных игр, композиций. На первом году обучения идет интенсивное восприятие материала и особенно сложных требований к учащимся предъявлять невозможно. Музыкальные произведения должны быть просты и доступны для детского восприятия по стилю, жанру и характеру, иметь яркую выразительную мелодию, четкий метроритмический рисунок и, как правило, быть квадратным по форме.

Знакомство с основами актерского мастерства происходит также во время занятия. Осознать это помогают игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно – грустно, вкусно – невкусно, смело – страшно, любопытно – безразлично и т.д.

**Актуальность программы** состоит в том, что в процессе занятий дети получают элементарные сведения о танцевально-ритмических движениях. Они осваивают характер движения, выразительное, эмоционально-содержательное и технически правильное его исполнение. Развитие танцевально-ритмических движений повышает уровень общего и художественного развития детей танцевальной группы, их индивидуальных и возрастных особенностей музыкальных способностей, склонности интересов, возможности самостоятельных способов действий, а также перспективы их дальнейшего художественно-музыкального развития.

#### **Цель программы:**

Приобщать детей к искусству, хореографии, развивать художественный вкус, естественную двигательную реакцию через восприятие и переживание музыки.

#### **Задачи программы:**

- способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания,
- развивать умение выполнять основные хореографические упражнения, танцевальные шаги и их комбинации,
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танца,
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,
- развивать инициативу, активность, лидерство.

Работа танцевального кружка строится на основе массового вовлечения участников, привлечения их интереса к хореографическому искусству в целом. Программа носит комплексный характер, включает в себя дисциплины, направленные на развитие музыкальной, пластической, сценической выразительности.

Программа включает коллективную работу с обучающимися, реализуемую через образовательный процесс, постановочную и репетиционную деятельность.

**Отличительные особенности данной программы:** начало занятий с детьми младшего дошкольного возраста, постепенное усложнение рисунка танца путем усложнения танцевальных движений, яркое музыкальное сопровождение, использование разнообразных методов и приемов сценической выразительности для создания образов, ярких атрибутов.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** 3 – 7 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** 4 года. Ребенок может включиться в освоение программы на любом этапе ее реализации.

**Формы занятий:** игровое занятие, игровая танцевальная разминка, танцевальная мозаика.

**Структура занятия:** каждое занятие состоит из трех частей

– подготовительная часть (5 – 15% от общего времени занятия), которая может включать в себя строевые упражнения, игрогимнастику, игроритмику, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы, (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие подготовительной части занятия;

- основная часть (70-85% от общего времени занятия), в которую могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.;

- заключительная часть (3-7% от общего времени занятия), которая может включать в себя упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры малой интенсивности.

**Способы организации детей для выполнения танцевально-ритмических движений:** фронтальный, индивидуальный.

**Особенности методики обучения:** целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам условно делится на 3 этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению),

- этап углубленного разучивания упражнения,

- этап закрепления и совершенствования упражнений.

**Методы и приемы:**

- наглядно-зрительные (показ упражнений, элементов народных, современных танцев с предметами и без них; сюжетно-образных движений);

- словесные (объяснение техники выполнения упражнения или движения, образный рассказ о новой игре, танце, пояснения в ходе выполнения движений);

- практические (опробование упражнения, целостное выполнение упражнения, выполнение упражнения перед зеркалом, многократное выполнение движения, использование звуковых ориентиров (хлопков, музыки);

- игровые (образно-ролевые, музыкально-дидактические, творческие).

Усложнение упражнения: изменение условий выполнения упражнений, постановка определенных двигательных задач, игра-соревнование, идеомоторная тренировка (запоминание упражнений сначала под музыку, потом без музыки).

Выбор методов и приемов зависит от образовательных и воспитательных задач, от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (младшие группы), 2 раза в неделю (средние, старшие, подготовительные группы).

**Количество учебных часов в неделю:**

- для детей 3 – 4 лет 15 минут

- для детей 4 – 5 лет: 40 минут

- для детей 5 – 6 лет: 50 минут

- для детей 6 – 7 лет: 1 час

**Количество учебных часов в месяц:**

- для детей 3 – 4 лет: 1 час
- для детей 4 – 5 лет: 2 часа 40 минут
- для детей 5 – 6 лет: 3 часа 20 минут
- для детей 6 – 7 лет: 4 часа.

**Количество учебных часов в год:**

- для детей 3 – 4 лет: 9 часов
- для детей 4 – 5 лет: 24 часа
- для детей 5 – 6 лет: 30 часов
- для детей 6 – 7 лет: 36 часов

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**Метод педагогической диагностики:** наблюдение за детьми во время выполнения хореографических упражнений и танцевальных движений

**Первый год обучения** (младшая группа): Дети ориентируются в пространстве зала, строятся в шеренгу. Выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Хлопают и топают в такт музыки. В музыкально-подвижной игре выразительно исполняют различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

**Второй год обучения** (средняя группа): Дети выполняют простейшие построения и перестроения. Исполняют ритмические танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Двигаются в различных музыкальных темпах и передают хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Выполняют простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Третий год обучения** (старшая группа): Дети владеют навыками по различным видам передвижения по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Исполняют ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Четвертый год обучения** (подготовительная группа): Дети хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Ожидаемые результаты работы:**

- ✓ восприятие и выразительная передача в движениях характера народного, классического и современного направления музыки;
- ✓ развитие дифференцированного восприятия музыки и движений;
- ✓ развитие чувства партнера в танцевальных импровизациях и свободных плясках, ориентировку в пространстве;
- ✓ повышение интереса детей к танцам; потребность к самостоятельному исполнению репертуара, творческой самореализации в исполнении танце
- ✓ участие в детских праздниках, районных конкурсах детского творчества.

**2. Учебно – тематический план****С детьми 3 – 4 лет**

№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Игроритмика	1,5 часа
2.	Креативная партерная гимнастика	1 час
3.	Игротанцы	1 час
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	1,5 часа
5.	Образные упражнения	1 часа

6.	Пальчиковая гимнастика	0,5 часа
7.	Игровой самомассаж	0,5 часа
8.	Музыкально-подвижные игры	1 час
9.	Игры-путешествия	1 часа
Итого:		9 часов

#### С детьми 4 – 5 лет

№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Игроритмика	4 часа
2.	Игропластика	3 часа
3.	Игротанцы	2 часа
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4 часа
5.	Образные упражнения	3 часа
6.	Партерная гимнастика	1 час
7.	Игровой самомассаж	1 час
8.	Музыкально-подвижные игры	3 часа
9.	Игры-путешествия	3 часа
Итого:		24 часа

#### С детьми 5 – 6 лет

№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Игротанцы	4 часа
2.	Игропластика	3 часа
3.	Партерная гимнастика	3 часа
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	6 часов
5.	Образные упражнения	3 часа
6.	Танцевально-образная импровизация	2 часа
7.	Экзерсис на середине зала	3 часа
8.	Музыкально-подвижные игры	3 часов
9.	Пространственные перестроения	3 часов
Итого:		30 часов

#### С детьми 6 – 7 лет

№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество часов за учебный год
1.	Игротанцы	4 часа
2.	Игропластика	3 часа
3.	Партерная гимнастика	3 часа
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	6 часов
5.	Образные упражнения	4 часа
6.	Танцевально-образная импровизация	1 час
7.	Экзерсис на середине зала	3 часа
8.	Музыкально-подвижные игры	6 часов
9.	Пространственные перестроения	6 часов
Итого:		36 асов

### 3.

#### 4. Содержание программы

##### Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. КРЕАТИВНАЯ ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные комплексы упражнений, музыкально-творческие задания.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное поднимание опускание рук и ног вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, лежа на спине. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Перекаты в положении лежа.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседания, подъем на полупальцы, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на полупальцах, полуприседания на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседания. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

Ритмические танцы «Мы сидим на мягкой травке», «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Игра», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Эхо», «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Паровозик», «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

## **Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)**

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Построение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в одну несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения. Ходьба на полупальцах. Сочетание основных движений с прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, мячиками, бубнами.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. «Петушок», «Ласточка», «Угол», «Пистолет», «Выпад», «Шпагат», «Берёзка», «Корзиночка». Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты вперед —

назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### 3. ИГРОТАНЦЫ.

Хореографические упражнения. Этюды с атрибутом. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги вперед, в сторону на носок. Повороты направо/налево, переступая на носках. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Чашечки», «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

### 4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

### 6. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные комплексы упражнений, музыкально-творческие задания.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Лесные приключения», «Времена года», «Лошадки», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

## **Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)**

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба в такт музыки и из-за такта. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2.4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### 2. ИГРОГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в положении лежа. Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 2.4. Акробатические упражнения. Упражнения в приседе. Перекаты. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### 3. ИГРОТАНЦЫ.

Хореографические упражнения. Поклон. Танцевальные позиции рук. Полуприседания и подъем на полупальцы, стоя боком к опоре. Поднимание ноги вперед и в сторону на 45 градусов. Прыжки. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную танцевальную комбинацию.



Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседании. Шаг с подскоком. Русский переменный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг «припадание». Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы и хореографические постановки: «Современник», «Зелененький вагончик», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Раз ладошка, два ладошка», «Ералаш», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

#### 4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «На полянке», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Хлопайте в ладоши», «Черный кот».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### 6. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные комплексы упражнений, музыкально-творческие задания.

7. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Стараемся на раз два три», «К своим флажкам», «Гулливёр и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Буги-вуги». Специальные задания «Танцевальный вечер».

### **Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)**

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногами на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

#### 2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге без опоры («ласточка»).

#### 3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. Позиции рук, ног. Полуприседания и подъемы на полупальцы с движением руки.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую при ходьбе. Соединение изученных упражнений в законченную танцевальную комбинацию.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» на месте, в повороте, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев, комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические танцы и хореографические постановки. «В гостях у сказки», «В порту», «Куклы», «Танец с хлопками», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Московский рок», «Божья коровка».

#### 4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

#### 4. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные комплексы упражнений, музыкально-творческие задания.

7. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

8. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

9. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День - ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

10. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «Спортивный фестиваль».

11. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

### **4. Перспективное планирование Младшая группа (3 – 4 года)**

#### **Задачи:**

1. Формировать умение воспринимать характер музыки и движений, выполнять основные хореографические упражнения (полуприседы, подъемы на носки, держась за опору, стойка руки на пояс и за спину), а также их комбинации; танцевальные шаги (шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, пружинистый полуприсед, приставной шаг в сторону, шаг с небольшим подскоком) и их комбинации.

2. Развивать музыкальность, музыкально - сенсорный слух, внимание, хореографическую память.

3. Воспитывать умение выразительно и эмоционально передавать движения через музыку.

М	Занятие	Содержание
сентябрь	1	1. Строевые упражнения: образно - двигательные действия «Солдатики». 2. Игроритмика: образно – звуковые действия «Горошинки». 3. Общеразвивающие упражнения без предмета. 4. Танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах. 5. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» 6. Игровой самомассаж «Смываем водичку» 7. Креативная партерная гимнастика.
	2	1. Строевые упражнения: образно - двигательные действия «Гусеница». 2. Игроритмика: образно – звуковые действия «Горошинки». 3. Общеразвивающие упражнения без предмета. 4. Танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах. 5. Музыкально-подвижная игра «На прогулку». 6. Игровой самомассаж «Ёжики»
	3	1. Строевые упражнения: «Солдатики», «Хоровод». 2. Игроритмика: образно – звуковые действия «Горошинки». 3. Общеразвивающие упражнения без предмета. 4. Танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, шаг галопа. 5. Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» 6. Игровой самомассаж «Ладошки-мочалка» 7. Креативная партерная гимнастика

	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: «Солдатики», «Хоровод».</li> <li>2. Игроритмика: образно – звуковые действия «Горошинки».</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения без предмета.</li> <li>4. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, полуприседания на 1 ноге, прыжки с ноги на ногу на месте.</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка»</li> <li>6. Игровой самомассаж «Смываем водичку»</li> </ol>
		Итого (сентябрь): 1 час
октябрь	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: «Солдатики», «Хоровод».</li> <li>2. Игроритмика: образно – звуковые действия «Эхо».</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения без предмета.</li> <li>4. Танцевальные шаги: пружинные полуприседания.</li> <li>5. Хореографические упражнения: полуприседания, подъем на полупальцы.</li> <li>6. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»</li> <li>7. Ритмический танец: «Мы сидим на мягкой травке».</li> </ol>
	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: «Шишки, желуди, орехи».</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения с предметом (погремушки, султанчики).</li> <li>3. Ритмический танец: «Мы сидим на мягкой травке».</li> <li>4. Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону, прыжки на двух ногах в повороте.</li> <li>5. Хореографические упражнения: свободные плавные движения руками.</li> <li>6. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».</li> <li>7. Игроритмика: образно – звуковые действия «Горошинки».</li> </ol>
	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: «Шишки, желуди, орехи».</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения с предметом (погремушки, султанчики).</li> <li>3. Ритмический танец: «Игра».</li> <li>4. Хореографические упражнения: свободные плавные движения руками.</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».</li> <li>6. Игроритмика: образно – звуковые действия «Эхо»</li> </ol>
	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг.</li> <li>2. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону, шаг с подскоком.</li> <li>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</li> <li>4. Ритмический танец: «Игра».</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».</li> <li>6. Игроритмика: образно – звуковые действия «Горошинки».</li> <li>7. Креативная партерная гимнастика</li> </ol>
		Итого (октябрь): 1 час
ноябрь	9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг, шеренгу и колонну по команде, передвижение в сцеплении за руки.</li> <li>2. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону, шаг с подскоком, переменный шаг.</li> <li>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</li> <li>4. Ритмический танец: «Игра».</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору».</li> <li>6. Игроритмика: образно – звуковые действия «Охотник и зайцы».</li> <li>7. Хореографические упражнения: полуприседания, подъем на носки.</li> </ol>
	10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение врассыпную, перестроение.</li> <li>2. Игроритмика: образно – звуковые действия «Охотник и зайцы».</li> <li>3. Ритмический танец: «Игра».</li> <li>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору».</li> <li>6. Хореографические упражнения: полуприседания, подъем на носки.</li> <li>7. Креативная партерная гимнастика</li> </ol>
	11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Игроритмика: образно – звуковые действия «Охотник и зайцы»</li> <li>3. Пальчиковая гимнастика «Паучок»</li> <li>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</li> <li>5. Креативная гимнастика «Кто я?»</li> <li>6. Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ul>
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: «Быстро по местам».</li> <li>2. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками.</li> <li>3. Ритмический танец «Если весело живется»</li> <li>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом берегу»</li> <li>5. Пальчиковая гимнастика «Паучок»</li> <li>6. Игропластика «Змея», «Ежик»</li> <li>Креативная партерная гимнастика</li> </ul>
		Итого (ноябрь): 1 час
декабрь	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально – подвижная игра «Марш», «Прыжки»</li> <li>2. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками.</li> <li>3. Ритмический танец «Если весело живется»</li> <li>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом берегу»</li> <li>5. Игропластика «Змея», «Ежик»</li> <li>6. Упражнения на расслабление «Спокойный сон»</li> <li>7. Креативная партерная гимнастика</li> </ul>
	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в рассыпную, построение в круг, передвижение по кругу.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Музыкально – подвижная игра «Марш», «Прыжки»</li> <li>4. Танцевальные шаги (комбинация из изученных ранее шагов)</li> <li>5. Ритмический танец «Если весело живется»</li> <li>6. Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом берегу»</li> <li>7. Пальчиковая гимнастика «Круг», «Очки», «Домик»</li> </ul>
	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в шахматном порядке, построение в две шеренги напротив друг друга.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Музыкально – подвижная игра «Пугало».</li> <li>4. Креативная гимнастика: контактная импровизация.</li> <li>5. Танцевальные шаги (комбинация из изученных ранее шагов)</li> <li>6. Ритмический танец «Если весело живется»</li> <li>7. Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</li> <li>8. Пальчиковая гимнастика «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка»</li> </ul>
	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Музыкально – подвижная игра «Пугало».</li> <li>4. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню.</li> <li>5. Танцевальные шаги (комбинация)</li> <li>6. Ритмический танец «Если весело живется»</li> <li>7. Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</li> <li>8. Пальчиковая гимнастика «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка»</li> </ul>
январь	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг, построение в шахматном порядке.</li> <li>2. Игроритмика: работа рук «Дует ветерок»</li> <li>3. Танцевальные шаги: шаг галопа вперёд и в сторону.</li> <li>4. Ритмический танец «Галоп шестерками»</li> <li>5. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Мууренки»</li> <li>6. Игропластика «Морские фигуры»</li> <li>7. Креативная гимнастика «Француз»</li> </ul>

	18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам (“змейкой”)</li> <li>2. Игроритмика: работа рук «Дует ветерок»</li> <li>3. Танцевальные шаги: сочетание шагов.</li> <li>4. Ритмический танец «Галоп шестерками»</li> <li>5. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Мууренки»</li> <li>6. Игропластика «Морские фигуры»</li> <li>7. Креативная гимнастика «Танец червячков»</li> </ol>
	19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам (“змейкой”)</li> <li>2. Игра «У ребят порядок строгий»</li> <li>3. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе.</li> <li>4. Танцевальные шаги (комбинация из изученных ранее шагов)</li> <li>5. Ритмический танец «Галоп шестерками»</li> <li>6. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Мууренки»</li> <li>7. Игропластика «Морские фигуры»</li> <li>8. Креативная гимнастика «Танец червячков»</li> </ol>
	20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг, построение в две шеренги напротив друг друга.</li> <li>2. Игра «У ребят порядок строгий»</li> <li>3. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе.</li> <li>4. Танцевальные шаги (комбинация из изученных ранее шагов)</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «Водяной»</li> <li>6. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Мууренки», «У оленя дом большой»</li> <li>7. Игропластика «Морские фигуры»</li> <li>8. Креативная гимнастика «Создай образ»</li> </ol>
Итого (январь): 1 час		
февраль	21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу в сцеплении.</li> <li>2. Игра «У ребят порядок строгий»</li> <li>3. Танцевальные шаги: шаг с притопом.</li> <li>4. Музыкально-подвижная игра «Водяной»</li> <li>5. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Мууренки», «У оленя дом большой», «На крутом бережку».</li> <li>6. Креативная гимнастика «Создай образ»</li> <li>7. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Угол».</li> </ol>
	22	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу в сцеплении.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Ритмический танец: «Танец утят»</li> <li>4. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок»</li> <li>5. Игровой самомассаж: «Ладошки»</li> </ol>
	23	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в круг,</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Ритмический танец: «Танец утят»</li> <li>4. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок»</li> <li>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»</li> <li>6. Игровой самомассаж: «Ладошки»</li> </ol>
	24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: передвижение по кругу в сцеплении.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Ритмический танец: «Танец утят»</li> <li>4. Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки»</li> <li>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»</li> <li>6. Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»</li> <li>7. Игровой самомассаж: потряхивание кистями рук.</li> </ol>
Итого (февраль): 1 час		

март	25	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки», «У оленя дом большой», «На крутом бережку».</li> <li>4. Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки»</li> <li>5. Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»</li> <li>6. Игровой самомассаж: потряхивание кистями рук.</li> </ol>
	26	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята»</li> <li>4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки», «У оленя дом большой», «На крутом бережку».</li> <li>5. Креативная гимнастика «Создай образ»</li> <li>6. Игровой самомассаж: потряхивание кистями рук.</li> </ol>
	27	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята»</li> <li>4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки», «У оленя дом большой», «На крутом бережку».</li> <li>5. Креативная гимнастика «Создай образ»</li> <li>6. Игровой самомассаж: потряхивание кистями рук.</li> </ol>
	28	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Музыкально-подвижная игра «Иголлка - нитка».</li> <li>4. Игропластика «Звери».</li> <li>5. Игра «Попрыгунчики – воробышки».</li> <li>6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод».</li> <li>5. Игра «Ленточки – хвосты».</li> </ol>
Итого (март): 1 час		
апрель	29	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга, построение врасыпную.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</li> <li>4. Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята».</li> <li>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка».</li> </ol>
	30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга, построение врасыпную.</li> <li>2. Игроритмика: «Громко – тихо».</li> <li>3. Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</li> <li>4. Музыкально-подвижная игра «Совушка».</li> <li>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка».</li> </ol>
	31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга, построение врасыпную.</li> <li>2. Игроритмика: «Быстро - медленно».</li> <li>3. Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</li> <li>4. Игропластика «Лодочка»</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «Совушка».</li> <li>6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка».</li> </ol>
	32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга, построение врасыпную.</li> <li>2. Игроритмика: «Быстро - медленно».</li> <li>3. Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</li> <li>4. Игропластика «Лодочка»</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра «Совушка».</li> <li>6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка».</li> </ol>
Итого (апрель): 1 час		

май	33	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде 2. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». 3. Ритмический танец «Лавота» 4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» 5. Ритмический танец «Каравай»
	34	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде 2. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». 3. Ритмический танец «Лавота», «Кузнечик» 4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» 5. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Угол» 6. Игроритмика: упражнения под музыку
	35	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде. 2. Музыкально-подвижная игра «Эхо». 3. Ритмический танец «Каравай», «Лавота», «Утята». 4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую» 5. Пальчиковая гимнастика «Игра на рояле»
	36	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде. 2. Музыкально-подвижная игра «Эхо». 3. Ритмический танец «Галоп шестерками», «Лавота», «Утята». 4. Креативная гимнастика «Я танцую» 5. Пальчиковая гимнастика «Человечек»
		Итого (май): 1 час
		ИТОГО за год: 9 часов

### Средняя группа (4 – 5 лет)

#### Задачи:

1. Формировать умение согласовывать специальные упражнения с музыкой (хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет, выполнять простейшие движения руками в различном темпе).
2. Способствовать овладению основными танцевальными позициями ног (первая, вторая, третья) и рук (подготовительная, первая, вторая, третья).
3. Формировать умение выполнять основные хореографические упражнения (выставление ноги в сторону на носок, повороты направо-налево, переступая на носках, полуприседы), а также их комбинации.
4. Формировать умение выполнять основные танцевальные шаги (мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводные шаги, прыжки с ноги на ногу, с поворотом), а также их комбинации.
5. Развивать музыкальность, музыкально - сенсорный слух, внимание, хореографическую память.
6. Воспитывать интерес к музыкально – творческим импровизациям.

Ме сяц	Занятие	Содержание
сентябрь	1	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. 2. Игроритмика: хлопки в такт музыки. 3. Общеразвивающие упражнения без предмета. 4. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: 1,2,3, рук: 1,2,3.
	2	5. Танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, приставной шаг. 6. Ритмический танец «Полька». 7. Музыкальная игра «Эхо». 8. Партерная гимнастика.
	3	1. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. 2. Игроритмика: удары ногой в такт музыки. 3. Общеразвивающие упражнения без предмета: «Лошадки», «Тик – так».

	4	4. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: 1,2,3, рук: 1,2,3. 5. Танцевальные шаги: приставной, полуприседания на одной ноге, другую вперёд на пятку.6. Ритмический танец «Полька». 7. Танец «Матушка - Россия». 8. Музыкально – подвижная игра «Эхо»
	5	1. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом, «Змейка». 2. Игроритмика: шаги в такт музыки. 3. Общеразвивающие упражнения без предмета: «Лошадки», «Тик – так». 4. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: 1,2,3, рук: 1,2,3.
	6	5. Танцевальные шаги: приставной, полуприседания на одной ноге, другую вперёд на пятку. 6. Танец «Матушка - Россия». 7. Музыкально – подвижная игра «Космонавты» 8. Партерная гимнастика.
	7	1. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом, перестроения. 2. Игроритмика: шаги в такт музыки. 3. Общеразвивающие упражнения без предмета: «Лошадки», «Тик – так».
	8	4. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: 1,2,3, рук: 1,2,3. 5. Танцевальные шаги: приставной, пружинные полуприседания. 6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». 7. Партерная гимнастика.
Итого (сентябрь): 2 ч. 40 мин.		
октябрь	9	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, перестроение в круг. 2. Игроритмика: хлопки в такт музыки и из-за такта. 3. Ритмический танец: полька «Старый жук»
	10	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». 5. Партерная гимнастика.
	11	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, перестроение в круг. 2. Игроритмика: притопы в такт музыки и из-за такта. 3. Ритмический танец: полька «Старый жук»
	12	4. Музыкально – подвижная игра «Поезд» 5. Игропластика «Маг – волшебник» 6. Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»
	13	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, перестроение в круг. 2. Игроритмика: хлопки в такт музыки и из-за такта. 3. Ритмический танец: полька «Старый жук»
	14	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Лошадки» 5. Музыкально – подвижная игра «Поезд» 6. Игропластика «Игра по станциям» 7. Партерная гимнастика
	15	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну. 2. Игроритмика: хлопки в такт музыки и из-за такта. 3. Ритмический танец: «Автостоп»
	16	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Лошадки» 5. Музыкально – подвижная игра «Конники - спортсмены» 6.Пальчиковая гимнастика «Оса».
Итого (октябрь): 2 ч. 40 мин.		
ноябрь	17	1. Строевые упражнения: перестроение «Змейка». 2. Игроритмика: хлопки в такт музыки и из-за такта. 3. Ритмический танец: «Автостоп»
	18	4. Музыкально – подвижная игра «Конники - спортсмены» 5. Танцевальные шаги: приставные, мягкий высокий шаг на носках. 6. Пальчиковая гимнастика «Оса». 7. Партерная гимнастика



	19	1. Строевые упражнения: перестроение «Змейка». 2. Музыкально – подвижная игра «Конники - спортсмены» 3. Ритмический танец: «Автостоп»
	20	4. Танцевальные шаги: приставные, мягкий высокий шаг на носках. 5. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики», «Карусельные лошадки». 6. Игропластика «Велосипед».
	21	1. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Лошадки». 2. Строевые упражнения: «Змейка». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «Песня Мууренки».
	22	4. Ритмический танец: «Автостоп» 5. Музыкально – подвижная игра «Лошадки». 6. Партерная гимнастика.
	23	1. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько. 2. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта. 3. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках с поворотом.
	24	4. Хореографические упражнения: полуприседания, повороты. 5. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля». 6. Музыкально – подвижная игра «Найди предмет». 7. Партерная гимнастика.
Итого (ноябрь): 2 ч. 40 мин.		
декабрь	25	1. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько. 2. Игроритмика: хлопки в ладоши. 3. Игропластика: упражнение «Змея» 4. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках с поворотом.
	26	5. Хореографические упражнения: полуприседания, повороты. 6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля». 7. Музыкально – подвижная игра «Найди предмет». 8. Партерная гимнастика.
	27	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: хлопки в ладоши. 3. Ритмический танец «Большая стирка».
	28	4. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках с поворотом. 5. Хореографические упражнения: полуприседания, повороты. 6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля». 7. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья». 8. Игровой самомассаж (поглаживание рук и ног в образно-игровой форме).
	29	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по ориентирам. 2. Игроритмика: «Громко – тихо» 3. Ритмический танец «Большая стирка». 4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Лошадки», «Песня короля».
	30	5. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья». 6. Игровой самомассаж (поглаживание рук и ног в образно-игровой форме). 7. Партерная гимнастика.
	31	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, передвижение шагом и бегом. 2. Игроритмика: «Быстро - медленно» 3. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Угол»
	32	4. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках с поворотом. 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». 6. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».
Итого (декабрь): 2 ч. 40 мин.		
январь	33	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, передвижение шагом и бегом. 2. Игроритмика: «Быстро - медленно» 3. Игропластика: «Велосипед»

	34	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». 5. Музыкально – подвижная игра «Автомобили». 6. Упражнения на расслабление мышц «Спокойный сон»
	35	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, передвижение шагом и бегом. 2. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта. 3. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека».
	36	4. Музыкально – подвижная игра «Автомобили». 5. Игропластика: «Велосипед» 6. Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос»
	37	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу в сцеплении за руки. 2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». 3. Музыкально – подвижная игра «Автомобили».
	38	4. Танец «Большая стирка». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня короля». 6. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья». 7. Партерная гимнастика.
	39	1. Строевые упражнения: построение врассыпную. 2. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Угол» 3. Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу с поворотом.
	40	4. Ритмический танец «Большая прогулка». 5. Музыкально – подвижная игра «Воробышки». 6. Пальчиковая гимнастика «Цепочка», «Пальчики здороваются». 7. Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос»
Итого (январь): 2 ч. 40 мин.		
февраль	41.	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. 2. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта. 3. Ритмический танец «Большая прогулка».
	42	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». 5. Музыкально – подвижная игра «Воробышки». 6. Пальчиковая гимнастика «Цепочка», «Пальчики здороваются». 7. Игровой самомассаж ног.
	43	1. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, круг. 2. Ритмический танец «Большая прогулка».
	44	3. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека», «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля». 4. Креативная гимнастика «Художественная галерея». 5. Партерная гимнастика.
	45	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. 2. Игроритмика: акцентированные движения с выделением сильной доли такта. 3. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.
	46	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». 5. Музыкально – подвижная игра «Усни, трава». 6. Имитационно – образные упражнения на расслабление (лежа на спине). 7. Партерная гимнастика.
	47	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. 2. Игроритмика: движение руками в различном темпе. 3. Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону.
	48	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». 5. Креативная гимнастика «Магазин игрушек». 6. Партерная гимнастика.
Итого (февраль): 2 ч. 40 мин.		
март	49	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: движение руками в различном темпе. 3. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов.

	50	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». 5. Креативная гимнастика «Выставка картин». 6. Имитационно – образные упражнения на расслабление «Дует ветерок» 7. Партерная гимнастика.
	51	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Ритмическая игра «Найди свое место» 3. Танец «Большая прогулка»
	52	4. Игра «День – ночь». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». 6. Музыкально – подвижная игра «Усни, трава». 7. Партерная гимнастика.
	53	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: ходьба в различном темпе. 3. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов.
	54	4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Воробьиная дискотека», «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Ну, погоди!». 5. Креативная гимнастика «Выставка картин». 6. Имитационно – образные упражнения на расслабление.
	55	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: ходьба в различном темпе.
	56	3. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов. 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Воробьиная дискотека», «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Ну, погоди!». 5. Креативная гимнастика «Выставка картин». 6. Имитационно – образные упражнения на расслабление «Спокойный сон» 7. Партерная гимнастика.
Итого (март): 2 ч. 40 мин.		
апрель	57	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: ходьба в различном темпе. 3. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов.
	58	4. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Угол», «Пистолет», «Выпад» 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька». 6. Музыкально – подвижная игра «Птица без гнезда». 7. Имитационно – образные упражнения на расслабление «Мы лежим на мягкой травке»
	59	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: ходьба в различном темпе. 3. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов.
	60	4. Ритмический танец «Чашечки» 5. Музыкально – подвижная игра «Два мороза». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Сосулька», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!». 7. Игропластика: упражнения для развития мышечной силы. 8. Партерная гимнастика.
	61	1. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: удары ногой на каждый счёт и через счёт. 3. Ритмический танец «Чашечки»

	62	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька». 5. Музыкально – подвижная игра «Два мороза». 6. Игровой самомассаж для рук и ног «Лучики» 7. Партерная гимнастика.
	63	1. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. 2. Игроритмика: удары ногой на каждый счёт и через счёт. 3. Общеразвивающие упражнения с платочком.
	64	4. Ритмический танец: «Вару – вару». 5. Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле», «Встречи», «Солдатики». 6. Игровой самомассаж для рук и ног «Лучики»
	65	1. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, круг. 2. Общеразвивающие упражнения с платочком. 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с платочком».
	66	4. Ритмический танец: «Вару – вару». 5. Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле», «Встречи», «Солдатики». 6. Игровой самомассаж для рук и ног «Лучики» 7. Партерная гимнастика.
Итого (апрель): 2 ч. 40 мин.		
май	67	1. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, круг. 2. Танцевальные шаги: комбинация из пройденных элементов. 3. Ритмический танец: «Вару – вару».
	68	4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с платочком». 5. Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле», «Встречи», «Солдатики». 6. Игровой самомассаж для рук и ног «Лучики»
	69	1. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько. 2. Музыкально – подвижная игра «Карлики и великаны». 3. Ритмический танец: «Матушка – Россия».
	70	4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди», «Сосулька», «Упражнение с платочком». 5. Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле», «Встречи», «Солдатики». 6. Игровой самомассаж для рук и ног «Лучики» 7. Партерная гимнастика.
	71	1. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько. 2. Музыкально – подвижная игра «Карлики и великаны». 3. Ритмический танец: «Матушка – Россия».
	72	4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди», «Сосулька», «Упражнение с платочком». 5. Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле», «Встречи», «Солдатики». 6. Игровой самомассаж для рук и ног «Лучики»
	73	1. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько. 2. Ритмический танец: «Матушка – Россия».
	74	3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди», «Сосулька», «Упражнение с платочком». 5. Креативная гимнастика «Творческая импровизация». 6. Партерная гимнастика.
Итого (май): 2 ч. 40 мин.		
ИТОГО за год: 24 часа		

### Старшая группа (5 – 6 лет)

#### Задачи:

1. Формировать умение согласовывать специальные упражнения с музыкой (ходьба на каждый счет и через счет, хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта, сочетание ходьбы на

каждый счет с хлопками через счет и наоборот, гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер  $2/4$ , выполнение ходьбы, бага, движений туловища в разном темпе).

2. Формировать умение выполнять основные хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью; полуприседы и подъемы на носки, выставление ноги вперед и в сторону, назад на носок; перевод рук из одной позиции в другую), а также их комбинации.

3. Формировать умение выполнять основные танцевальные шаги (шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение, шаг с подскоком, русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг - припадание), а также их комбинации.

4. Развивать музыкальность, музыкально - сенсорный слух, внимание, хореографическую память.

5. Воспитывать интерес к музыкально – творческим импровизациям.

Месяц	Занятие	Содержание
сентябрь	1	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. 2. Музыкально – подвижная игра для закрепления строевых действий «Стараемся на раз два три» 3. Игроритмика: ходьба в такт музыки и из-за такта.
	2	4. Общеразвивающие упражнения без предмета. 5. Хореографическая постановка: «Раз ладошка, два ладошка». 6. Игропластика: образно – двигательные задания. 7. Игры: «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых». 8. Партерная гимнастика.
	3	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. 2. Музыкально – подвижная игра для закрепления строевых действий «Стараемся на раз два три». 3. Игроритмика: ходьба в такт музыки и из-за такта.
	4	4. Общеразвивающие упражнения без предмета. 5. Музыкально – подвижная игра «Топ-хлоп» 6. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Выпад», «Стрела» 7. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед, в сторону. 8. Хореографическая постановка: «Раз ладошка, два ладошка». 9. Игропластика: образно – двигательные задания.
	5	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. 2. Музыкально – подвижная игра для закрепления строевых действий «Стараемся на раз два три». 3. Игроритмика: ходьба в такт музыки и из-за такта с хлопками в ладоши.
	6	4. Общеразвивающие упражнения без предмета. 5. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Выпад», «Стрела» 6. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед, в сторону. 7. Хореографическая постановка: «Раз ладошка, два ладошка». 8. Музыкально – подвижная игра «Волк во рву» 9. Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища.
	7	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. 2. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Выпад», «Стрела» 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка» 4. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед, в сторону.
	8	5. Хореографическая постановка: «Раз ладошка, два ладошка». 6. Музыкально – подвижная игра «Волк во рву» 7. Игроритмика: ходьба в такт музыки и из-за такта с хлопками в ладоши. 8. Партерная гимнастика.
Итого (сентябрь): 3 ч. 20 мин.		
октябрь	9	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. 2. Общеразвивающие упражнения «Буги-вуги». 3. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз два три». 4. Хореографическая постановка: «Раз ладошка, два ладошка»

	10	5. Музыкально – подвижная игра «Белые медведи». 6. Танцевальные шаги: шаг галопа, шаг польки, с подскоком. 7. Ритмический танец «Полька». 8. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка» 9. Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай».
	11	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение по ориентирам. 2. Общеразвивающие упражнения «Буги-вуги». 3. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз два три».
	12	4. Хореографическая постановка: «Раз ладошка, два ладошка» 5. Музыкально – подвижная игра «Белые медведи». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ералаш» 7. Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай». 8. Партерная гимнастика.
	13	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам. 2. Игроритмика: хлопки и притопы «Громко – тихо» 3. Танцевальные шаги: шаг галопа, шаг польки, с подскоком.
	14	4. Ритмический танец «Полька». 5. Музыкально – подвижная игра «Волк во рву». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка» 7. Упражнение на расслабление и дыхательные на образных движениях.
	15	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам. 2. Игроритмика: хлопки и притопы «Громко – тихо». 3. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно!».
	16	4. Танцевальные шаги: шаг галопа, шаг польки, с подскоком. 5. Ритмический танец «Полька». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка». 7. Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай». 8. Партерная гимнастика.
Итого (октябрь): 3 ч. 20 мин.		
ноябрь	17	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам. 2. Игроритмика: хлопки и притопы «Громко – тихо». 3. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно!».
	18	4. Танцевальные шаги: шаг галопа, шаг польки, с подскоком. 5. Ритмический танец «Зелененький вагончик». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник». 7. Партерная гимнастика.
	19	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам. 2. Игроритмика: хлопки и притопы «Громко – тихо» 3. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно!»
	20	4. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», перевод рук из одной позиции в другую, полуприседания. 5. Танцевальные шаги: шаг галопа, шаг польки, с подскоком. 6. Ритмический танец «Зелененький вагончик», «Модный рок». 7. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник». 8. Упражнение на расслабление «Потряхивание ногами».
	21	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам. 2. Игроритмика: сочетание ходьбы с хлопками. 3. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», перевод рук из одной

	22	<p>позиции в другую, полуприседания.</p> <p>4. Ритмический танец «Модный рок».</p> <p>5. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник».</p> <p>6. Музыкально – подвижная игра «Весело - грустно».</p> <p>7. Партерная гимнастика.</p>
	23	<p>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам.</p> <p>2. Игроритмика: сочетание ходьбы с хлопками.</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз, два, три».</p>
	24	<p>4. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Стрелка», «Уголок», перевод рук из одной позиции в другую.</p> <p>5. Ритмический танец «Модный рок».</p> <p>6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Народная игра».</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика: «Я в руке флажок держу».</p>
Итого (ноябрь): 3 ч. 20 мин.		
декабрь	25	<p>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам.</p> <p>2. Игроритмика: сочетание ходьбы с хлопками.</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз два три».</p> <p>4. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Стрелка», «Уголок»,</p>
	26	<p>полуприседания, выставление и поднимание ноги вперед – назад, прыжки.</p> <p>5. Танцевальные шаги: «Кик – движения» (пружинистые движения ногами в полуприседании).</p> <p>6. Хореографическая постановка: «На полянке».</p> <p>7. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Народная игра».</p> <p>8. Пальчиковая гимнастика: «Я в руке флажок держу».</p> <p>9. Партерная гимнастика.</p>
	27	<p>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам.</p> <p>2. Игроритмика: сочетание ходьбы с хлопками.</p> <p>3. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Стрелка», «Уголок», полуприседания, поднимание ноги на 45 градусов вперед – назад, прыжки.</p>
	28	<p>4. Танцевальные шаги: «Кик – движения» (пружинистые движения ногами в полуприседании).</p> <p>5. Хореографическая постановка: «На полянке».</p> <p>6. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз, два, три».</p> <p>7. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Буги-вуги», «Зарядка», «Всадник».</p> <p>8. Пальчиковая гимнастика: «Я в руке флажок держу», «Вот помощники мои».</p>
	29	<p>1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты, в несколько кругов, на шаге и беге, по ориентирам.</p>
	30	<p>2. Игроритмика: гимнастическое дирижирование на муз. размер 2/4.</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>4. Танцевальные шаги: шаг с притопом, русский переменный шаг, русский шаг - «припадание».</p> <p>5. Хореографическая постановка: «На полянке».</p> <p>6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «4 таракана и сверчок».</p> <p>7. Упражнение на расслабление: «Потряхивание ногами».</p> <p>8. Партерная гимнастика.</p>
	31	<p>1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим.</p> <p>2. Игроритмика: гимнастическое дирижирование на муз. размер <math>\frac{2}{4}</math>.</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно!».</p>

	32	<p>4. Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, русский шаг - «припадание».</p> <p>5. Ритмический танец «Хлопайте в ладоши»</p> <p>6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «4 таракана и сверчок».</p> <p>7. Игропластика «Каучук», «Рыбка», «Барьерный шаг».</p> <p>8. Игровой самомассаж: ладони, предплечья, плечи.</p>
Итого (декабрь): 3 ч. 20 мин.		
январь	33	<p>1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.</p> <p>2. Игроритмика: ходьба по кругу в такт музыки и из-за такта.</p>
	34	<p>3. Общеразвивающие упражнения с предметом (лентой).</p> <p>4. Ритмический танец «Русский хоровод».</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз, два, три».</p> <p>6. Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>7. Партерная гимнастика.</p>
	35	<p>1. Игроритмика: бег по кругу на каждый в такт музыки и из-за такта «По кочкам».</p> <p>2. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз два три».</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения с предметом (лентой).</p>
	36	<p>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облако» (с двумя лентами).</p> <p>6. Акробатические упражнения «Ежик», «Кузнечик», «Колобок», «Ласточка».</p> <p>7. Ритмический танец «Русский хоровод».</p> <p>8. Партерная гимнастика.</p>
	37	<p>1. Игроритмика: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру.</p> <p>2. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.</p>
	38	<p>3. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз, два, три».</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения с предметом (лентой).</p> <p>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» (с двумя лентами).</p> <p>6. Ритмический танец «Травушка – муравушка».</p> <p>7. Игропластика: упражнения на развитие гибкости.</p> <p>8. Партерная гимнастика.</p>
	39	<p>1. Строевые упражнения: перестроение в шеренгу, размыкание по ориентирам.</p> <p>2. Игроритмика: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру.</p>
	40	<p>3. Ритмический танец «Травушка – муравушка».</p> <p>4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака», «Зарядка», «Всадник», «Топ-хлоп», «4 таракана и сверчок».</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Стараемся на раз два три».</p> <p>6. Партерная гимнастика.</p>
Итого (январь): 3 ч. 20 мин.		
февраль	41.	<p>1. Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра на имитационные движения.</p> <p>3. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Стрела», «Уголок», соединение изученных упражнений в танцевальную комбинацию.</p>
	42	<p>4. Танцевальные шаги (в комбинации).</p> <p>5. Хореографическая постановка: «Русский танец»</p> <p>6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая зарядка».</p> <p>7. Игропластика на развитие силы и гибкости.</p> <p>8. Партерная гимнастика.</p> <p>9. Упражнения на расслабление мышц «Волны шипят».</p>



	43	1. Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам. 2. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз. 3. Музыкально – подвижная игра на определение динамики «Громко – тихо».
	44	4. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Стрела», «Уголок», соединение изученных упражнений в танцевальную комбинацию. 5. Ритмический танец «Давай танцуй». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая зарядка». 7. Игровой самомассаж. 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения «Волны шипят».
	45	1. Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам. 2. Музыкально – подвижная игра «Мальчики пляшут, девочки танцуют».
	46	3. Ритмический танец «Давай танцуй». 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака», «Зарядка», «Всадник», «Топ-хлоп», «4 таракана и сверчок», «Веселая зарядка». 5. Игровой самомассаж. 6. Упражнения на расслабление «Нырание». 7. Партерная гимнастика.
	47	1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг по звуковому сигналу. 2. Музыкально – подвижная игра «Быстро по сигналу».
	48	3. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Стрела», «Уголок», соединение изученных упражнений в танцевальную комбинацию. 4. Ритмический танец «Современник». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака», «Зарядка», «Всадник», «Топ-хлоп», «4 таракана и сверчок», «Веселая зарядка». 6. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения «Подуем на плечо».
Итого (февраль): 3 ч. 20 мин.		
март	49	1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов. 2. Музыкально – подвижная игра «Буги-вуги». 3. Общеразвивающие упражнения без предмета 4. Танцевальные шаги (в комбинации).
	50	5. Хореографические упражнения «Поклон», «Петушок», «Стрела», «Уголок», соединение изученных упражнений в танцевальную комбинацию. 6. Ритмический танец «Современник». 7. Партерная гимнастика.
	51	1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов. 2. Музыкально – подвижная игра «Буги-вуги». 3. Танцевальные шаги (в комбинации).
	52	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» 5. Ритмический танец «Современник». 6. Креативная гимнастика «Бег по кругу». 7. Упражнения на расслабление «Потряхивание ногами», упражнения на осанку. 8. Партерная гимнастика.
	53	1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов. 2. Музыкально – подвижная игра «Буги-вуги». 3. Игроритмика: ходьба в такт музыки и из-за такта.
	54	4. Ритмический танец «Артековская полька». 5. Танцевальные шаги (в комбинации). 6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» 7. Креативная гимнастика «Бег по кругу». 8. Партерная гимнастика.

	55	1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов. 2. Музыкально – подвижная игра «Буги-вуги». 3. Игроритмика: ходьба в такт музыки и из-за такта, дирижирование (тактирование на муз.размер $\frac{2}{4}$ ).
	56	4. Ритмический танец «Артековская полька». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» 6. Партерная гимнастика. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
Итого (март): 3 ч. 20 мин.		
апрель	57	1. Строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру. 2. Игроритмика: ходьба с увеличением темпа. 3. Музыкально – подвижная игра для закрепления навыков построения в шеренгу, колонну, круг.
	58	4. Ритмический танец «Русский хоровод». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». 6. Игропластика: упражнения для развития мышечной силы. 7. Игровой самомассаж рук и ног. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	59	1. Строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру. 2. Музыкально - подвижная игра «Гулливер и лилипуты». 3. Танцевальные шаги: танец «Кик».
	60	4. Ритмический танец «Русский хоровод». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». 6. Игропластика: упражнения для развития мышечной силы и гибкости. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	61	1. Строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру. 2. Игроритмика: ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. 3. Музыкально - подвижная игра «Гулливер и лилипуты».
	62	4. Хореографическая постановка «Русский танец» 5. Ритмический танец «Давай танцуй». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». 7. Игропластика: упражнения для развития мышечной силы и гибкости. 8. Партерная гимнастика.
	63	1. Строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру. 2. Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака», «Зарядка», «Всадник», «Ванечка – пастух», «4 таракана и сверчок», «Бег по кругу», «Приходи, сказка», «Черный кот».
	64	4. Танцевальные шаги (комбинации) 5. Хореографическая постановка «Русский танец» 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	65	1. Строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру. 2. Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака», «Зарядка», «Всадник», «На полянке», «4 таракана и сверчок», «Веселая зарядка», «Приходи, сказка», «Черный кот».
	66	4. Игровой самомассаж. 5. Партерная гимнастика. 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
Итого (апрель): 3 ч. 20 мин.		

май	67	1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три. 2. Креативная гимнастика «Танцевальный вечер». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «4 таракана и сверчок», «Приходи, сказка», «Черный кот».
	68	4. Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки». 5. Танцевальные шаги (комбинации). 6. Хореографическая постановка «Русский танец» 7. Игровой самомассаж. 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	69	1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три. 2. Креативная гимнастика «Танцевальный вечер». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «4 таракана и сверчок», «Приходи, сказка», «Черный кот».
	70	4. Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки». 5. Игровой самомассаж. 6. Партерная гимнастика. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	71	1. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три. 2. Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «4 таракана и сверчок», «Приходи, сказка», «Черный кот».
	72	4. Музыкально - подвижная игра «Гулливер и лилипуты». 5. Хореографическая постановка «Русский танец» 6. Игровой самомассаж. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	73	1. Строевые упражнения: перестроение по кругу в парах 2. Хореографическая постановка «Русский танец» 3. Ритмический танец «Давай танцуй».
	74	4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «4 таракана и сверчок», «Приходи, сказка», «Черный кот». 5. Игровой самомассаж. 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
		Итого (май): 3 ч. 20 мин.
		ИТОГО за год: 30 часов

### Подготовительная группа (6 – 7 лет)

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать выразительное осознанное целостное исполнение репертуара народного, классического и современного направления.
2. Формировать умение согласовывать специальные упражнения с музыкой (ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка, хлопки и удары ногами на сильную долю такта двухдольного и трехдольного размера, гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер  $\frac{4}{4}$  и  $\frac{3}{4}$ ).
3. Формировать умение выполнять основные хореографические упражнения (русский поклон; «откладывание» руки в сторону и на пояс; полуприседы и подъемы на носки с движением руки; выставление ноги вперед, в сторону, назад «крестом», «носок-пятка»; подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок; прыжки их первой позиции ног во вторую; перевод рук из одной позиции в другую на шаге), соединение изученных упражнений в законченную композицию.
4. Формировать умение выполнять основные танцевальные шаги (шаг с подскоком с различными движениями руками; поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь; основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка»), основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез», комбинации из изученных шагов.
5. Развивать музыкальность, музыкально - сенсорный слух, внимание, хореографическую память.

б. Воспитывать интерес к музыкально – творческим импровизациям, потребность к самостоятельному исполнению репертуара, творческой самореализации в исполнении танцев.

Месяц	Занятие	Содержание
сентябрь	1	1. Строевые упражнения: приемы «направо», «налево», «кругом», строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. 2. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. 3. Ритмический танец «Танец с хлопками».
	2	4. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. 5. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюд», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 6. Хореографическая постановка: «Куклы». 7. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Дирижер – оркестр» 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	3	1. Строевые упражнения: приемы «направо», «налево», «кругом», строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, задания в ходьбе и беге. 2. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. 3. Ритмический танец «Танец с хлопками».
	4	4. Общеразвивающие упражнения без предмета. 5. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюд», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 6. Партерная гимнастика. 7. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Трансформеры». 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	5	1. Строевые упражнения: приемы «направо», «налево», «кругом», строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, задания в ходьбе и беге. 2. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера.
	6	3. Общеразвивающие упражнения без предмета. 4. Хореографическая постановка: «Куклы». 5. Игропластика: «Буратино» (развитие гибкости). 6. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Дирижер - оркестр». 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	7	1. Строевые упражнения: приемы «направо», «налево», «кругом», строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, задания в ходьбе и беге. 2. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного музыкального размера. 3. Общеразвивающие упражнения без предмета: «Зарядка».
	8	4. Хореографическая постановка: «Куклы». 5. Игропластика: «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик». 6. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Трансформеры». 7. Партерная гимнастика. 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
		Итого (сентябрь): 4 часа
октябрь	9	1. Строевые упражнения: приемы «направо», «налево», «кругом», строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, задания в ходьбе и беге. 2. Музыкально – подвижная игра по ритмике на различение силы (динамики) звука «Круг и кружочки».

	10	3. Общеразвивающие упражнения без предмета «Зарядка». 4. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 5. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь. 6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	11	1. Строевые упражнения: приемы «направо», «налево», «кругом», строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, задания в ходьбе и беге. 2. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Дирижер - оркестр». 3. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ .
	12	4. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 5. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. 6. Ритмический танец «Полька тройками». 7. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». 8. Хореографическая постановка: «Куклы». 9. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	13	1. Строевые упражнения: задания в ходьбе и беге на внимание «Летает – не летает». 2. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. 3. Музыкально – подвижная игра: «Запев - припев».
	14	4. Общеразвивающие упражнения с флажками «Зарядка». 5. Ритмический танец «Полька тройками». 6. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». 7. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 8. Партерная гимнастика. 9. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
	15	1. Строевые упражнения: задания в ходьбе и беге на внимание «Летает – не летает». 2. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. 3. Музыкально – подвижная игра: «Запев - припев».
	16	4. Хореографическая постановка: «Куклы». 5. Ритмический танец «Мой учитель». 6. Игропластика на развитие гибкости. 7. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.
Итого (октябрь): 4 часа		
ноябрь	17	1. Музыкально – подвижная игра: «Запев - припев». 2. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . 3. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание», «елочка».
	18	4. Ритмический танец «Ералаш». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками». 6. Игропластика на развитие гибкости. 7. Партерная гимнастика. 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	19	1. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка, гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . 2. Ритмический танец «Танец с хлопками».

	20	3. Танцевальные шаги: «Ковырялочка», «гармошка». 4. Ритмический танец «Ералаш». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». 6. Музыкально – подвижная игра по ритмике на различение силы (динамики) звука «Круг и кружочки». 7. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	21	1. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка, гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ . 2. Ритмический танец «Танец с хлопками».
	22	3. Танцевальные шаги: комбинация из изученных ранее шагов. 4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Упражнение с флажками». 5. Музыкально – подвижная игра по ритмике на различение силы (динамики) звука «Круг и кружочки». 6. Партерная гимнастика. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	23	1. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. 2. Ритмический танец «Полька тройками». 3. Хореографическая постановка «В гостях у сказки»
	24	4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветные стекляшки». 5. Креативная гимнастика: музыкально – творческая игра «Займи место». 6. Игропластика: «Винтик», «Часики – ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик». 7. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
Итого (ноябрь): 4 часа		
декабрь	25	1. Хореографические упражнения: выставление ноги «носок – пятка» вперед и в стороны, подъемы и махи ногами, прыжки, перевод рук из одной позиции в другую при ходьбе. 2. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: «тройной притоп», «ковырялочка».
	26	3. Ритмический танец «Круговая кадрили». 4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветные стекляшки». 5. Хореографическая постановка «В гостях у сказки» 6. Музыкально – подвижная игра «Горелки». 7. Пальчиковая гимнастика «Киселек». 8. Партерная гимнастика.
	27	1. Хореографические упражнения: русский поклон, «открывание» руки в сторону и на пояс, выставление ноги «носок – пятка» вперед и в стороны, перевод рук из одной позиции в другую при ходьбе. 2. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: «тройной притоп», «Ковырялочка».
	28	3. Ритмический танец «Круговая кадрили». 4. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветные стекляшки». 6. Хореографическая постановка «В гостях у сказки» 7. Игропластика «Винтик», «Часики – ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик». 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	29	1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками». 2. Хореографические упражнения: «Поклон», позиции рук, основные движения

	30	<p>народного танца.</p> <p>3. Ритмический танец «Круговая кадрили».</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра «Горелки».</p> <p>5. Ритмический танец «Полька тройками».</p> <p>6. Хореографическая постановка «В гостях у сказки»</p> <p>7. Партерная гимнастика.</p> <p>8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</p>
	31	<p>1. Строевые упражнения: задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, в рассыпную.</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра на гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров <math>\frac{2}{4}</math>, <math>\frac{3}{4}</math>.</p>
	32	<p>3. Общеразвивающие упражнения без предмета «Зарядка».</p> <p>4. Хореографическая постановка «В гостях у сказки»</p> <p>5. Ритмический танец «Спенк».</p> <p>6. Пальчиковая гимнастика «Киселек».</p> <p>7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</p>
Итого (декабрь): 4 часа		
январь	33	<p>1. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного музыкального размера.</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра: «День – ночь».</p>
	34	<p>3. Ритмический танец «Спенк».</p> <p>4. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом - Белочка».</p> <p>5. Креативная гимнастика «Делай как я».</p> <p>6. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат».</p> <p>7. Хореографическая постановка «В гостях у сказки»</p> <p>8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</p>
	35	<p>1. Музыкально – подвижная игра: «День – ночь».</p> <p>2. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию.</p> <p>3. Ритмический танец: «Спенк», «Тайм – степ».</p> <p>4. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: «тройной притоп», «Ковырялочка».</p>
	36	<p>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом - Белочка».</p> <p>6. Игропластика: упражнения на развитие мышечной силы в образно-игровых заданиях.</p> <p>7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</p>
	37	<p>1. Партерная гимнастика.</p> <p>2. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную танцевальную комбинацию.</p> <p>3. Ритмический танец: «Тайм – степ».</p>
	38	<p>4. Танцевальные шаги: переменный тройной шаг с носка.</p> <p>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом - Белочка».</p> <p>6. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат».</p> <p>7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</p>
	39	<p>1. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер <math>\frac{4}{4}</math> при передвижении шагом и бегом.</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра: «День – ночь».</p> <p>3. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в</p>

	40	законченную танцевальную комбинацию, перевод рук из одной позиции в другую при ходьбе. 4. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». 6. Игропластика: упражнения на развитие мышечной силы в образно-игровых заданиях. 7. Игровой самомассаж. 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
Итого (январь): 4 часа		
февраль	41	1. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. 2. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. 3. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «3 поросенка».
	42	4. Музыкально – подвижная игра: «Горелки». 5. Хореографическая постановка «В гостях у сказки» 6. Партерная гимнастика. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	43	1. Строевые упражнения: задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание колонн. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета «Зарядка». 3. Хореографическая постановка «В гостях у сказки» 4. Танцевальные шаги: переменный тройной шаг с носка.
	44	5. Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюды», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	45	1. Креативная гимнастика «Повтори за мной». 2. Танцевальные шаги: переменный тройной шаг с носка. 3. Хореографическая постановка «В гостях у сказки»
	46	4. Партерная гимнастика. 5. Музыкально – подвижная игра: «Горелки». 6. Игровой самомассаж. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	47	1. Креативная гимнастика: музыкально – подвижная игра «Повтори за мной». 2. Танцевальные шаги: переменный тройной шаг с носка. 3. Хореографическая постановка «В гостях у сказки»
	48	4. Акробатические упражнения: «Мостик», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 5. Пальчиковая гимнастика «Моталочки». 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
Итого (февраль): 4 часа		
март	49	1. Строевые упражнения: задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание колонн. 2. Музыкально – подвижная игра: «Ералаш» 3. Партерная гимнастика.
	50	4. Хореографическая постановка: «В порту» 5. Игропластика. 6. Игровой самомассаж. 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	51	1. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию, перевод рук из одной позиции в другую при ходьбе. 2. Ритмический танец: «Тайм – степ».
	52	3. Танцевальные шаги: разучивание основного шага танца «В порту» 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Веселая зарядка». 5. Музыкально – подвижная игра: «Дети и медведь». 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.



	53	1. Строевые упражнения: задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание колонн. 2. Танцевальные шаги: разучивание основного шага танца «В порту» 3. Хореографическая постановка: «В порту»
	54	4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Веселая зарядка». 5. Музыкально – подвижная игра: «Дети и медведь». 6. Партерная гимнастика. 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	55	1. Музыкально – подвижная игра «Запев – припев». 2. Танцевальные шаги: разучивание основного шага танца «В порту» 3. Хореографическая постановка: «В порту» 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Веселая зарядка».
	56	5. Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик». 6. Акробатические упражнения: «Мостик», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
Итого (март): 4 часа		
апрель	57	1. Музыкально – подвижная игра «Трансформеры». 2. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш». 3. Ритмический танец: «Божья коровка».
	58	4. Партерная гимнастика. 5. Игровой самомассаж. 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	59	1. Строевые упражнения: перестроение в рисунок по команде. 2. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «3 поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька – встанька».
	60	3. Ритмический танец: «Божья коровка». 4. Хореографическая постановка: «В порту» 5. Музыкально – подвижная игра «День - ночь». 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	61	1. Музыкально – подвижная игра «День - ночь». 2. Ритмический танец: «Божья коровка». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «3 поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька – встанька».
	62	4. Акробатические упражнения: «Мостик», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 5. Пальчиковая гимнастика: «Летает – не летает». 5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	63	1. Музыкально – подвижная игра «День - ночь». 2. Ритмический танец: «Божья коровка». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «3 поросенка», «По секрету
	64	всему свету», «Ванька – встанька». 4. Партерная гимнастика. 5. Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик». 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	65	1. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную танцевальную комбинацию. 2. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.
	66	3. Хореографическая постановка: «В порту» 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона». 5. Акробатические упражнения: «Мостик», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела», «Шпагат». 6. Музыкально – подвижная игра «Мозаика». 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
Итого (апрель): 4 часа		

май	67	1. Музыкально – подвижная игра «Мозаика». 2. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную танцевальную комбинацию, перевод рук из одной позиции в другую при ходьбе. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.
	68	3. Акробатические упражнения: вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге «Ласточка». 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона». 5. Ритмический танец «Полька тройками». 6. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	69	1. Строевые упражнения: задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание колонн. 2. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную танцевальную комбинацию, перевод рук из одной позиции в другую при ходьбе.
	70	3. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона», «3 поросенка». 5. Хореографическая постановка: «В порту» 6. Игропластика «Гимнаст», «Лодочка», «Ежик». 7. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	71	1. Строевые упражнения: перестроение и размыкание. 2. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «3 поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька – встанька». 3. Ритмический танец: «Божья коровка».
	72	4. Музыкально – подвижная игра «День - ночь». 5. Партерная гимнастика. 6. Хореографическая постановка: «В порту» 7. Игровой самомассаж. 8. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
	73	1. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Упражнение с флажками», «Пластилиновая ворона», «3 поросенка», «Ванька – встанька». 2. Музыкально – подвижная игра «День - ночь».
	74	3. Акробатические упражнения: вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге «Ласточка». 4. Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик». 5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
		Итого (май): 4 часа
		ИТОГО за год: 36 часов

### 5. Дидактический материал, техническое оснащение занятий

- Магнитофон (музыкальный центр);
- аудиотека для занятий (диски MP 3, DVD);
- наглядный материал (схемы выполнения упражнений);
- атрибуты для музыкально-ритмических упражнений (на подгруппу детей – по 10 шт.):
  - погремушки,
  - платочки,
  - ленты,
  - флажки,
  - мячи,
  - обручи.

### 6. Методическое обеспечение

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей».