

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 398**

МБДОУ- детский сад № 398

620085, г. Екатеринбург, ул. Суходоложская, 8а, ул. Суходоложская, 9а, тел./факс
297-22-55, 205-91-26

ПРИНЯТО

на педагогическом совете МБДОУ
- детский сад №398
протокол № от « 26 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
- детский сад №398 *26.08.23г.*

О.В.Павлова



**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №398»
«Танцевальная ритмика»**

Составитель:

Музыкальный руководитель:

Мандриченко Виктория Олеговна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы. Принципы и методические приемы построения и реализации программы	4
3. Возрастные особенности дошкольников.....	6
4. Планируемые результаты освоения программы.....	10
5. Сроки освоения программы... ..	11
6. Материально-техническое оснащение программы.....	11
7. Методическое оснащение программы.....	12
8. Тематическое планирование	15
9. Список литературы.....	29

Пояснительная записка

Программа «Танцевальная ритмика» является модифицированной на основе парциальной программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной под условия данной дошкольной образовательной организации и возрастные особенности детей.

Ритмика и хореография относятся к активным развивающим формам обучения. В дошкольных учреждениях эти виды деятельности особенно популярны. В педагогическом плане они весьма эффективны, поскольку способствуют психической и соматической релаксации детей дошкольного возраста, актуализации их жизненной энергии и присущей ребенку потребности в творчестве. Музыкально-ритмические занятия помогают творчески реализовать потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста, позволяют развивать не только чувство ритма, укреплять скелет, мускулатуру, но и стимулируют память, внимание, мышление и воображение ребёнка.

В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» определен в качестве принципа государственной политики гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности. Практический гуманизм предусматривает обеспечение комплекса условий для развития каждого человека как высшей самостоятельной ценности, как индивидуальности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, по запросам родителей детей, посещающих МБДОУ Детский сад №398 г.Екатеринбурга. Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 5-7 лет в мир хореографии.

Документы, регламентирующие деятельность работы дошкольной образовательной организации по дополнительным платным услугам:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России №1155 от 17октября 2013 г.).
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 Сан. ПиН 2.4.1.3049-13«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- ✓ Концепция дополнительного образования от 4 сентября 2014г.№1726-р.

✓ -Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298Н “Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”

Цель программы

Цель программы «Танцевальная ритмика»: целостное развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей и качеств личности: музыкального слуха и мышления, эмоциональности и воображения, гибкости мыслительных процессов и внимания, способности к осознанным и выразительным движениям и импровизации.

Задачи программы

Взаимообусловленность музыки и движения, а также цели данной программы определяют следующие задачи:

- Развитие музыкальности:
 - Развитие способности воспринимать музыку, то есть, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
 - Развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
 - развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
 - развитие музыкальной памяти.
- Развитие двигательных качеств и умений:
 - Развитие ловкости, точности, координации движений, выносливости;
 - Развитие гибкости и пластичности;
 - Формирование правильной осанки, красивой походки;
 - Развитие умения ориентироваться в пространстве;
 - Формирование навыков выполнения разнообразных видов движений в соответствии с возрастными возможностями.
- Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
 - Развитие творческого воображения и фантазии;
 - Развитие способности к импровизации в движении под музыку.
- Развитие и тренировка психических процессов:
 - Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
 - Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
- Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:
 - Воспитание умения вести себя в группе во время движения;
 - Воспитание чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Отличительные особенности программы

В основе программы «Ритмическая мозаика» лежит идея использования музыкально-ритмических движений как средства психологического раскрепощения личности. Она ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование мастерства педагогов, поскольку способствует формированию индивидуального стиля общения и взаимодействия, - такова ее первая отличительная особенность.

Вторая особенность программы - это использование в качестве музыкального сопровождения целостных произведений: в записи и в «живом» исполнении (а не отрывков, как это принято во время исполнения традиционных музыкально-ритмических упражнений). Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии. Переходя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (Э. Грига, К. Сен-Санса, М.П. Мусоргского, П.И. Чайковского), ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, постигая на телесном, зрительном и эмоциональном уровне специфический язык музыки.

И, наконец, третья особенность программы – это ее сконцентрированность не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (формировании двигательных умений), сколько на анализе и совершенствовании тех внутренних (эмоциональных) процессов, которые являются регулирующей основой движения. Иными словами, данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов – формой активного обучения навыкам поведения и развития личности.

Принципы реализации программы:

- гуманизации,
- индивидуализации,
- систематичности,
- наглядности,
- повторяемости материала,
- сознательности и активности,

Личностно-ориентированный, и деятельностный подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов.

Возрастные особенности развития детей с 5 до 6 лет (старшая группа)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до 2000 рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к книгам и фильмам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предлагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (2,4,6 сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (в том числе ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают

величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до 10 различных предметов.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразование объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д.

Однако подобные решения окажутся правильными, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д.

Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщающего

способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности детей с 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации (свадьбу, рождение ребенка, болезнь и т.д.).

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек (мальчики чаще изображают технику, космос, военные действия и т.д., а девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д.).

Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном подходе у детей формируются художественно – творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны

выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям – он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы 9 точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Планируемые результаты для детей 5-6 лет:

К концу обучения, в результате освоения содержания программы по ритмической пластике воспитанники:

- овладевают разнообразным комплексом музыкально-ритмических движений;
- приобретают способность двигаться в соответствии с музыкой, её характером и средствами выразительности;
- развивают точность, координацию движений и другие двигательные качества и умения;
- достигают возможной пластичности движений;
- развивают слуховое внимание музыкальную и двигательную память;
- тренируют интеллектуальные и эмоциональные процессы;
- развивают способность к самовыражению в музыкальном движении, импровизации, проявляя творческое воображение;
- приобретают навыки позитивной социализации.

Самым главным результатом музыкально-ритмического воспитания нужно считать развитие любви и интереса детей к музыке и ритмическим движениям.

Планируемые результаты для детей 6-7 лет:

- у детей сформирован интерес и любовь к музыке, потребность слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- развито умение выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику, метроритм.
- развита способность различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.
- Развита способности передавать в пластике музыкальный образ, используя различные виды движений.
- развито умение сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- сформировано умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развито воображение, фантазия, умение находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

Сроки реализации программы

Программа «Танцевальная ритмика» ориентирована на детей от 5 до 7 лет без специальной подготовки. Реализация каждого из уровней (возрастной направленности) осуществляется независимо и самостоятельно. На освоение следующего уровня образовательной программы не влияет.

Реализация программы будет успешной, эффективной при соблюдении некоторых важных условий:

- мотивации детей к активной музыкально-ритмической деятельности (дети должны получать истинное удовольствие от движений под музыку);
- партнерских, доверительных взаимоотношений между взрослыми и детьми;
- использование лучших образцов музыкально-ритмического репертуара на основе народной, классической, высокохудожественной детской современной музыки.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю (56 часов в год)

Продолжительность одного занятия:

5 – 6 лет – 25 минут

6 – 7 лет – 30 минут

Методы обучения:

- наглядный (вовлекающий показ, демонстрация иллюстративного материала);
- вербальный (объяснение, беседа);
- практический (совместная, самостоятельная, творческая деятельность);
- ИКТ

Требования к материально-техническому оснащению программы:

(перечень оборудования к программе):

1. Аудиотехника:

- Музыкальный центр
- проектор
- микшерский пульт
- колонки

2. Иллюстративный наглядный материал:

- картинки, передающие конкретные танцы и танцевальные шаги
- картинки, показывающие двигательный образ

3. Музыкальный зал

4. Предметы для основных движений и общеразвивающих упражнений:

- ленточки
- обручи
- палки

- колечки
- султанчики и т.д.

5. Атрибуты для танцев:

- платочки
- шарфики
- цветы
- листья
- веера и т.д.

6. Музыкальные инструменты:

- погремушки
- маракасы
- ритмические палочки и др.

7. Костюмы:

- русский
- цыганский
- восточный
- китайский и др.

8. Элементы костюмов:

- шляпы
- жилетки
- плащи
- накидки и др.

9. Игрушки:

- куклы
- мягкие игрушки и др.

10. Декорации для открытых мероприятий:

- стойки
- настенные изображения
- деревья
- домики и др.

11. Предметы для украшения (оформления) зала:

- цветы
- декоративные ленты
- подвески
- вазы
- корзины и др.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение открытых мероприятий:
- открытого занятия;
- концерта;
- праздника.

Методическое обеспечение программы

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

*Начальный этап – обучение упражнению

(название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения)

*Этап углубленного разучивания упражнения (уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения. усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения)

*Этап закрепления и совершенствования упражнения (закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля).

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- систематичности;
- вариативности;
- наглядности;
- доступности;
- закрепления навыков;
- индивидуализации.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу; но при всем при этом доступны пониманию детей, выразительны, пробуждают фантазию и воображение. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений.

Основной метод, используемый на занятиях –игровой. Использование игровых упражнений, имитационных движений, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всесторонне решать поставленные задачи.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- *наличие специально оборудованного зала;
- *обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- *широкое использование технических средств обучения (*аудио, видео*);
- *использование атрибутов и пособий;
- *предварительная влажная уборка зала;

*наличие расписания занятий, методического материала, перспективного плана и диагностики музыкально – ритмического и физического развития занимающихся.

Тематический план старшая группа(5–6лет)

№	Тема	Общеразвивающие упражнения	Этюд	Танец	Игра
1	Осенняя прогулка	-шаг с носка -легкий бег -наклоны головы, -поднимание плеч	«Птичий двор»	«Птичка польку танцевала»	«Веселые пары»
2	Птичий двор	-ходьба на пятках; -шаг на полупальцах; -наклоны головы; -прямой галоп.	«Птичий двор»	«Птичка польку танцевала»	«Веселые пары»
3	Осенью в деревне	-ходьба на пятках; -шаг на полупальцах; -легкий бег; -«высокий шаг»; -прямой галоп.	«Птичий двор»	«Птичка польку танцевала»	«Играв козла»
4	Осенний ветерок	-шаг с носка; -легкий бег; -вынос ноги на носок; -наклоны головы; -«плавные руки».	«Птичий двор»	«Птичка польку танцевала»	«Играв козла»
5	Осенние забавы	-«высокий шаг»; -ходьба на пятках; -вынос ноги на носок; -вынос пятку;	«Лягушка»	«Птичка польку танцевала»	«Играв козла»
6	Хороший день	-шаг«с каблучка»; -легкий бег; -подскоки; -вынос ноги на носок; -вынос пятку;	«Лягушка»	«Птичка польку танцевала»;	«Мячик»
7	Будем весело играть	-шаг«с каблучка»; -прямой галоп; -пружинящий бег; -подскоки;	«Лягушка»	«Танец с листочквми»	«Лужа»

		-хлопки справа-слева;			
8	Будем прыгать через лужи	-прямой галоп; -пружинящий бег; -подскоки; -хлопки справа-слева;	"Упражнения прыжок через лужу"	"Танец с листочками"	
9	Озорные дети	-шаг с носка; -боковой галоп; -хлопки справа-слева; -прыжки на прямых ногах; -подскоки.	«Лягушка»	«Танец с листочками»	«Лужа»
10	Осенний лес	-шаг«с каблук»; -вынос ноги на носок; -вынос ноги на пятку; -«плавные руки»; -пружинка.	«Светит месяц»	«Танец с листочками»	«Лужа»
11	Приглашаю я дружочка	-шаг на носках; -вынос ноги на носок; -вынос ноги на пятку; -подскоки; -«плавные руки»; -пружинка.	«Светит месяц»	«Танец - приглашение»	«Веселые сапожки»
12	Танцевать я научусь	-шаг на носках; -«большие крылья»; -вынос ноги на носок; -вынос ноги на пятку; -«ручеек»	«Светит месяц»	«Танец приглашение»	«Веселые сапожки»
13	Веселиться лучше вместе	-шаг на носках; -боковой галоп; -хлопки справа-слева; -подскоки; -«ручеек»	«Светит месяц»	«Танец приглашение»	«По кругу мы ходили»
14	Поиграем с осенними листочками	-шаг на пятках; -боковой галоп; -хлопки справа-слева; -кружение в паре;	«Упражнения с осенними листьями»	«Парный танец»	«По кругу мы ходили»

		-подскоки; -«спираль»			
15	Осенний бал	-шаг на пятках; -боковой галоп; -хлопки справа-слева; -кружение в паре; -подскоки; -«спираль»	«Упражнение с осенними листьями»	«Парный танец»	«По кругу мы ходили»
16	Здравствуй, зимушка зима.	-шаг на носках, пятках; -кружение в паре; -«спираль»; -«змейка»	«Упражнение со снежинками»	«Парный танец»	«Играв козла»
17	Снежинки кружатся, летят	-шаг на носках, пятках; -кружение в паре; -смена пары; -«спираль»; -«змейка»; -«ручеек»	«Упражнение со снежинками»	«Парный танец»	«Играв козла»
18	Веселые дети	-шаг на внутренней стороне стопы; -смена пары; -«спираль»; -«змейка»; -«ручеек»	«Упражнение со снежинками»	«Парный танец»	«Заморожу»
19	Если с другом вышел в путь	-шаг на внутренней стороне стопы; -шаг на внешней стороны стопы; -боковой галоп; -смена пары; -парами по кругу	«Метель»	«Парный танец»	«Заморожу»
20	Зимний пейзаж	-шаг на внутренней стороне стопы; -шаг на внешней стороны стопы; -боковой галоп; -парами по кругу; «ковырялочка»	«Метель»	«Парный танец»	«Заморожу»
21	Здравствуй, гостья зима!	-высокий шаг; -бег «Лошадки» (с высоким поднятием колена) -боковой галоп; -«шаг навстречу в паре»	«Метель»	«В новом году»	«Озорники»

22	Мы метелине боимся, вместе будем веселиться	-высокий шаг; -бег «Лошадки» (с высоким поднятием колена) -боковой галоп; -«ковырялочка»; -«шаг на встречу в паре»	«Метель»	«Вновом году»	«Озорники»
23	Дружные пары	-ходьба в полном приседе, полуприседе; -прыжки, ноги в 6 позиции; -приставной шаг; -хороводный шаг; -пружинка с поворотом	«Хорошее настроение»	«Вновом году»	«Расскажи ка, дедушка»
24	По дорожкам погуляем	-прыжки, ноги в стороны- вместе; -приставной шаг; -хороводный шаг; -пружинка с поворотом	«Хорошее настроение»	«Танец падают снежинки»	«Снежки»
25	Зимние дорожки	-широкий бег; -подскоки; -прямой галоп; -хлопки в разные стороны; -«моталочка» -потягивание спины, лежа на животе, ноги в 1 позиции, без рук и с руками («лодочка»); -подъем рук, ног и головы	«Хорошее настроение»	«Танец падают снежинки»	«Шутка»
26	Играем и танцуем	-широкий бег; -подскоки; -прямой галоп; -хлопки в разные стороны; -«моталочка» п/г -потягивание спины, лежа на животе, ноги	«Танцкласс»	«Танец падают снежинки»	«Шутка»

		в 1 позиции, без рук и с руками («лодочка»); -подъем рук, ног и головы			
27	Зимушка хрустальная	-широкий бег; -подскоки; -прямой галоп; -хлопки в разные стороны; -«моталочка» п/г -подъемы корпуса из положения лежа в положение сидя; -наклоны к одной ноге, к другой	«Танцкласс »	«Танец падают снежинки»	«Шутка»
28	Русская пляска	-пружинящий бег; -боковой галоп; -хлопки над головой; -п/г -подъемы корпуса из положения лежа в положение сидя; -наклоны кодной ноге, к другой	«Танцкласс »	Ручеек с платочком»	«Шутка»
29	Зимние сюрпризы	-ходьба в полном приседе, полуприседе; -прыжки, ноги в 6 позиции; -приставной шаг; -хороводный шаг; -пружинка с поворотом	«Хорошее настроение»	«Танец падают снежинки»	«Снежки»
30	Музыка и движение – путь к веселому настроению	-пружинящий бег; -боковой галоп; -хлопки над головой; п/г -свертывание в клубок; -упражнения «книжка», «коробочка»	«Танцкласс »	«Ручеек с платочком»	«Ай, да сапожники»
31	Весенний хоровод	-пружинящий бег; -боковой галоп; -хлопки над головой;	«Танцкласс »	«Ручеек с платочком»	«Ай, да сапожники»

		п/г -свертывание в клубок; -упражнения «книжка», «коробочка»			
32	Вгостик сказкам	-комбинации плясовых движений п/г -свертывание в клубок; -упражнения «книжка», «коробочка»; -подъем ног выворотной стопой и вытянутым подъемом на 25 и 45 градусов	«Веселый галоп»	«Золушка»	«Ай, да сапожник и»
33	Снегда веселье	-комбинации Плясовых движений п/г -свертывание в клубок; -упражнения «книжка», «коробочка»; -подъем ног выворотной стопой и вытянутым подъемом на 25 и 45 градусов	«Веселый галоп»	«Золушка»	«Ай, да сапожник и»
34	Сказочные гости	-«дробный шаг»; -широкий бег; -подскоки; -«плавные руки»; п/г -пассивные и активные растяжки	«Веселый галоп»	«Золушка»	«Ай, да сапожник и»
35	Сказочные гости	-«дробный шаг»; -широкий бег; -подскоки; -«плавные руки»; п/г -пассивные и активные растяжки	«Веселый галоп»	«Золушка»	«Ай, да сапожник и»
36	Зимушка-красавица,	-«дробный шаг»; -широкий бег;	«Веселый галоп»	«Золушка»	«Волшебный

	Всем ребятам нравится	-подскоки; -«плавные руки»; п/г -пассивные и активные растяжки			платочек»
37	Зимушка-красавица, всем ребятам нравится	-«дробный шаг»; -широкий бег; -подскоки; -«плавные руки»; п/г -пассивные и активные растяжки	«Веселый галоп»	«Золушка»	«Волшебный платочек»
38	Сказки в гости к нам пришли	-«дробный шаг»; -широкий бег; -подскоки; -«плавные руки»; п/г -пассивные и активные растяжки	«Раз приставим, два приставим»	«Золушка»	«Волшебный платочек»
39	Проводы зимы	-ходьба на пяточках; -ходьба на носочках; -хлопки вверх, вниз и в стороны; -хлопки– «тарелочки»; п/г -пассивные и активные растяжки	«Раз приставим два приставим»	«Мамин день»	«Волшебный платочек»
40	В королевстве танца	-ходьба на пяточках; -ходьба на носочках; -хлопки вверх, вниз и в стороны; -хлопки– «тарелочки»; п/г -пассивные и активные растяжки	«Весело попрыгаем»	«Мамин день»	«Волшебный платочек»
41	Зоопарк	-ходьба на пяточках; -ходьба на носочках; -хлопки вверх, вниз и в стороны; -хлопки– «тарелочки»; п/г -пассивные и активные растяжки	«Весело попрыгаем»	«Мамин день»	«Шутка»
42	Волшебная шкатулка	-бег с закидыванием стоп назад; -кружение в паре в сцепке «локоточки»;	«Птичий двор»	«Мамин день»	«Шутка»

		-смена партнера с передвижением по кругу; п/г			
43	Весну встречаем	-бег с закидыванием стоп назад; -кружение в паре в сцепке «локоточки»; -смена партнера с передвижением по кругу; п/г	«Птичий двор»	«Мамин день»	«Шутка»
44	Мы весёлые ребята	-бег с закидыванием стоп назад; -кружение в паре в сцепке «локоточки»; -смена партнера с передвижением по кругу; п/г	«Птичий двор»	«Мамин день»	«Шутка»
45	Музыка весны	-шаг с ударом; -бег с высоким поднятием колена; -шаг хороводный; -п/г	«Раз, два шагом»	Будущий солдат»	«Шутка»
46	Дружба крепкая!	-шаг с ударом; -бег с высоким поднятием колена; -шаг хороводный; -п/г	«Раз, два шагом»	Будущий солдат»	«Двигайся , замри»
47	Весеннее настроение	-шаг с ударом; -бег с высоким поднятием колена; -шаг хороводный; -п/г	«Раз, два шагом»	Будущий солдат»	«Двигайся , замри»
48	Прогулка по весеннему лугу	-шаг с ударом; -бег с высоким поднятием колена; -шаг хороводный; -п/г	«Стройные ряды под небом синим»	Будущий солдат»	«Двигайся , замри»
49	Весенняя капель	-легкий бег парами; -приставной шаг с хлопком; -разнонаправленные наклоны в паре;	«Стройные ряды под небом синим»	Будущий солдат»	«Двигайся , замри»

		-разные виды пружинки; -п/г			
50	Весна пришла	-легкий бег парами; -приставной шаг с хлопком; -разнонаправленные наклоны в паре; -разные виды пружинки; -п/г	«Танцкласс»	Будущий солдат»	«Веселые пары»
51	Солнечные зайчики	-легкий бег парами; -приставной шаг с хлопком; -разнонаправленные наклоны в паре; -разные виды пружинки; -п/г	«Танцкласс»	«Радуга желаний»	«Веселые пары»
52	Музыкальные забавы	-легкий бег парами; -приставной шаг с хлопком; -разнонаправленные наклоны в паре; -разные виды пружинки; -п/г	«Танцкласс»	«Радуга желаний»	«Веселые пары»
53	Все мы делим пополам	-легкий бег парами; -приставной шаг с хлопком; -разнонаправленные наклоны в паре; -разные виды пружинки; -п/г	«Танцкласс»	«Радуга желаний»	«Веселые пары»
54	Вместе с музыкой гуляем	-шаг приставной в паре; -боковой галоп в паре; -хлопки «тарелочки»; -выбросы ног по очереди; -поворот с продвижением вперед; -п/г	«Танцкласс»	«Радуга желаний»	«Ну-ка ,ручки протяните»
55	Репетиция к отчетному концерту Отчетный концерт				
56					
		Итого:56 ч			

Тематический план в Подготовительно й группе(6-7 лет)

№	Тема	Общеразвивающие упражнения	Этюд	Танец	Игра
1	Сентябрьские шутки	-ходьба в перед и назад (спиной); -легкий бег; -прыжки на прямых ногах	«Марш»	«Родной мой город»	«Найди пару»
2	Танец–это весело	-ходьба в перед и назад (спиной); -ходьба с ускорением и замедлением; -широкий бег; -прыжки на прямых ногах	«Марш»	«Родной мой город»	«Найди пару»
3	Осенний пейзаж	-ходьба в перед и назад (спиной); -ходьба с ускорением и замедлением; -бег «лошадки»(с высоким поднятием колена); -прыжки на одной ноге	«Марш»	«Родной мой город»	«Найди пару»
4	Вгостик Осени пойдем	-ходьба с ускорением и замедлением; -острый бег; -прыжки на одной ноге;	«Марш»	«Родной мой город»	«Найди пару»
5	Осенний парк	-ходьба с ускорением и замедлением; -острый бег; -прыжки на одной ноге;	«Осенний парк»	«Родной мой город»	«Найди пару»
6	Осенняя прогулка	-ходьба на четвереньках; -острый бег; -прыжки на одной ноге;	«Осенний парк»	«Родной мой город»	Танец–игра с предметами
7	Осеннее солнышко	-ходьба на четвереньках; -острый бег; -прыжки на одной ноге; -прыжки на двух ногах	«Осенний парк»	«Листик листик, листопад»	Танец–игра с предметами
8	Осенний дождик	-ходьба на четвереньках; -острый бег;	«Осенний парк»	«Листик листик, листопад»	Танец–игра с предметами

		-прыжки на одной ноге; -прыжки на двух ногах			
9	Осенние забавы	-высокий шаг; -пожатие плечами; -«мельница»; -наклоны в разные стороны;	«Мельница»	«Листик листик, листопад»	Танец–игра с предметами
10	Осенний ветерок	-высокий шаг; -пожатие плечами; -«мельница»; -наклоны в разные стороны; -перекаты с пяточки на носочки;	«Мельница»	«Листик листик, листопад»	Танец–игра с предметами
11	Будем вместе веселиться	-высокий шаг; -бег с забрасыванием назад стоп; -«мельница»; -наклоны в разные стороны; -перекаты с Пяточки на носочки;	«Мельница»	Листик, листик, листопад»	«Лужа»
12	Скачем по лужицам	-бег с забрасыванием назад стоп; -приставной шаг; -пружинка с поворотом; -движения по выбору	«Мельница»	«листик листик, листопад»	«Лужа»
13	Ноябрьский листопад	-бег с забрасыванием назад стоп; -приставной шаг; -«плавные руки»; -выбрасывание ног вперед в прыжке; -движения по выбору	«Мельница»	«Полкис»	«Лужа»
14	Погоуляем пруда	-бег с забрасыванием назад стоп; -приставной шаг; -«плавные руки»; -выбрасывание ног вперед в прыжке; -движения по выбору	«Четверо лягушат»	«Полкис»	«Лужа»
15	Здравствуй, зимушка-зима	-хороводный шаг; -подскоки; -прыжки ноги	«Четверо лягушат»	«В новом году»	Игра музыкальная «Кто быстрее»

		вместе–ноги врозь -движения по выбору			
16	Зима - красавица	-хороводный шаг; -подскоки; -прыжки ноги вместе–ноги врозь -движения по выбору	«Четверо лягушат»	«В новом году»	Игра музыкальная «Кто быстрее»
17	Моё настроение-1	-ходьба на носочках; -упражнения на передачу эмоций мимикой: = удивление; = радость; = печаль; - движения по выбору	«Четверо лягушат»	«В новом году»	Игра музыкальная «Кто быстрее»
18	Моё настроение-2	-ходьба на носочках; -упражнения на передачу эмоций мимикой: = удивление; = радость; = печаль; - движения по выбору	«Хитрая лисичка»	«В новом году»	Игра музыкальная «Кто быстрее»
19	Моё настроение-3	- ходьба на носочках; -упражнения на передачу эмоций мимикой: = удивление; = радость; = печаль; - движения по выбору	«Колючий ежик»	«В новом году»	Игра «Музыкальны е стулья»
20	Моё настроение-4	-ходьба на носочках; -упражнения на передачу эмоций мимикой: = удивление; = радость; = печаль; - движения по выбору	«Колючий ежик»	«В новом году»	Игра «Музыкальны е стулья»
21	Новогоднее веселье	-«ходьба«на лыжах»;	«Раз–два– три»	«Госпожа Метелица»	Игра «Музыкальные

		-«ловим снежинки»; -«фонарики» п/г -потягивание спины, лежа на животе, ноги в 1 позиции, безруки с руками («лодочка»); -подъем рук, ноги головы			стулья»
22	Мы пойдем гулять на лыжах	-ходьба «на лыжах»; -«ловим снежинки»; -«лепим снежки»; п/г -потягивание спины, лежа на животе, ноги в 1 позиции, без руки с руками («лодочка»); -подъем рук, ноги головы	«Раз—два—три»	«Госпожа Метелица»	Игра «Музыкальные стулья»
23	По сугробам мы шагаем	-«шагаем по сугробам»; -«бросаем снежки» -«греемся» (похлопывания по плечам) п/г -потягивание спины, лежа на животе, ноги в 1 позиции, без руки с руками («лодочка»); -подъем рук, ноги головы	«Раз—два—три»	«Госпожа Метелица»	Игра «Два Мороза»
24	Мы с морозом поиграем	-шаг польки; -легкий бег; -прыжки на одной и двух ногах; п/г -свертывание в клубок; -упражнения «книжка», «коробочка»; -подъем ног выворотной стопой и вытянутым	«Раз—два—три»	«Госпожа Метелица»	Игра «Два Мороза»

		подъемом на 25 и 45 градусов.			
25	Зимняя прогулка	- шаг польки; - легкий бег; - прыжки с поджатию ног; п/г - свертывание в клубок; - упражнения «книжка», «коробочка»; - подъем ног выворотной стопой и вытянутым подъемом на 25 и 45 градусов.	«Торжественный выход»	«Деревенская полька»	Игра «Два Мороза»
26	Хорошо зимой ребятам	- шаг польки; - легкий бег; - прыжки с поджатию колена; п/г - свертывание в клубок; - упражнения «книжка», «коробочка»; - подъем ног выворотной стопой и вытянутым подъемом на 25 и 45 градусов.	«Торжественный выход»	«Деревенская полька»	Игра «Смелые наездники»
27	Будем парами гулять	- шаг «с каблучка»; - кружение в паре, держась за локотки; - движение «расческа»; - «звездочка» парами; п/г - отведение ноги в сторону с вытянутым и сокращенным подъемом	«Торжественный выход»	«Деревенская полька»	Игра «Смелые наездники»
28	Потанцуем мы с дружочком	- шаг «с каблучка»; - кружение в паре, держась за локотки; - движение «расческа»; - «звездочка»	«Торжественный выход»	«Будем Родине служить»	Игра «Смелые наездники»

		парами; п/г -отведение ноги в сторону с вытянутым и сокращенным подъёмом			
29	Зимние денечки	-шаг«с каблучка»; -кружение в паре, держась за локотки; -движение «расческа»; -«звездочка» парами; п/г -отведение ноги в сторону с вытянутым и сокращенным подъёмом	«Краденое солнце»	«Будем Родине служить»	Игра«Смелые наездники»
30	Мы расскажем сказку вам	-шаг«с каблучка»; -движение «расческа»; -«звездочка» парами; п/г -упражнения на растяжку (активную и пассивную)	«Краденое солнце»	Будем Родине служить»	Игра «Магазин игрушек»
31	Зимняя прогулка	-хороводный шаг; - разнонаправленное движение в двух кружочках; -шаг навстречу в паре и шаг назад; п/г -упражнения на растяжку (активную и пассивную)	«Краденое солнце»	«Будем Родине служить»	Игра «Магазин игрушек»
32	Погреемся-потанцуем	-хороводный шаг; - разнонаправленное движение в двух кружочках; -шаг навстречу в паре и шаг назад; п/г -упражнения на	«Краденое солнце»	«Будем Родине служить»	Игра «Магазин игрушек»

		растяжку (активную и пассивную)			
33	Зимняя сказка	-хороводный шаг; - разнонаправленное движение в двух кружочках (внешний круги дет в центр, внутренний круг из центра); -шаг навстречу в паре и шаг назад; п/г -упражнения на растяжку (активную и пассивную)	«Валентинки»	«Танец с сердцами»	Игра «Магазин игрушек»
34	Веселые снежинки	-хороводный шаг; - разнонаправленное движение в двух кружочках (внешний круги дет в центр, внутренний круг из центра); -шаг навстречу в паре и шаг назад; п/г -упражнения на растяжку (активную и пассивную)	«Валентинки»	«Танец с сердцами»	Игра «Плетень»
35	Зимний лес	-хороводный шаг; - разнонаправленное движение в двух кружочках (внешний круги дет в центр, внутренний круг из центра); -шаг навстречу в паре и шаг назад; п/г -упражнения на растяжку (активную и пассивную)	«Валентинки»	«Танец с сердцами»	Игра «Плетень»

36	Что нам нравится зимой	-легкий бег; -упражнение «плавные руки»; -переменный шаг; -шаг с припаданием; -кружение в паре; -п/г	«Валентинки»	«Танец с сердцами»	Игра «Плетень»
37	Валентинки	-легкий бег; -упражнение «плавные руки»; -переменный шаг; -шаг с припаданием; -кружение в паре; -п/г	«Валентинки»	«Ранним утром»	Игра «Плетень»
38	Если с другом вышел путь	-легкий бег; -упражнение «плавные руки»; -переменный шаг; -шаг с припаданием; -кружение в паре; -п/г	«Танец цветов и бабочек»	«Ранним утром»	Игра «Топ-хлоп»
39	Веселые ручейки	-легкий бег; -упражнение «плавные руки»; -переменный шаг; -шаг с припаданием; -кружение в паре; -п/г	«Танец цветов и бабочек»	«Ранним утром»	Игра «Топ-хлоп»
40	Наши друзья	-легкий бег; -упражнение «плавные руки»; -переменный шаг; -шаг с припаданием; -кружение в паре; -п/г	«Танец цветов и бабочек»	«Ранним утром»	Игра «Топ-хлоп»
41	Весенние зарисовки	-подскоки; -прыжки ноги вместе–ноги в стороны; -повороты с продвижением вперед; -наклоны впереди в стороны; -п/г	«Танец цветов и бабочек»	«ранним утром»	Игра «Топ-хлоп»
42	Улыбнемся мы весне	-подскоки; -прыжки ноги вместе–ноги в стороны; -повороты с продвижением	«Улыбка»	«Ранним утром»	Игра «Топ-хлоп»

		вперед; -наклоны впереди в стороны; -п/г			
43	Мы с веселой танцуем	-подскоки; -прыжки ноги вместе – ноги в стороны; -повороты с продвижением вперед; -наклоны вперед и в стороны; -п/г	«Улыбка»	«Вальс»	«Ну-ка, ручки поднимите»
44	Мы с цветами потанцуем	-подскоки; -прыжки ноги вместе – ноги в стороны; -повороты с продвижением вперед; -наклоны вперед и в стороны; -п/г	«Улыбка»	«Вальс»	«Ну-ка, ручки поднимите»
45	Разноцветные тюльпанчики и	-хороводный шаг; -перестроение «змейка», «улитка», «воротики»; -параллельное движение колоннами и линиями; -прямой галоп со сменой ведущей ноги; -хлопки в паре; п/г	«Улыбка»	«Вальс»	«Ну-ка, ручки поднимите»
46	Прогулка на весенний луг	-хороводный шаг; -перестроение «змейка», «улитка», «воротики»; -параллельное движение колоннами и линиями; -прямой галоп со сменой ведущей ноги; -хлопки в паре; п/г	«Танец цветов и бабочек»	«Вальс»	«Ну-ка, ручки поднимите»
47	Весенние денечки	-хороводный шаг; -перестроение «змейка», «улитка», «воротики»;	«Танец цветов и бабочек»	«Вальс»	«Танец – перестроение»

		-параллельное движение колоннами и линиями; -прямой галоп со сменой ведущей ноги; -хлопки в паре; п/г			
48	Мелодии весны	-хороводный шаг; -перестроение «змейка», «улитка», «воротики»; -параллельное движение колоннами и линиями; -прямой галоп со сменой ведущей ноги; -хлопки в паре; п/г	«Красный сарафан»	«Вальс»	«Танец – перестроение»
49	Танцевальный калейдоскоп	- разнонаправленное движение в двух кругах; -дробный шаг; -перестроение колоннами и рядами; -выбросы ног поочередно; -п/г	«Красный сарафан»	«Радуга желаний»	«Танец – перестроение»
50	Будем с танцем мы дружить	- разнонаправленное движение в двух кругах; -дробный шаг; -перестроение колоннами и рядами; -выбросы ног поочередно; -п/г	«Красный сарафан»	«Радуга желаний»	«Танец – перестроение»
51	На солнечной полянке	- разнонаправленное движение в двух кругах; -дробный шаг; -перестроение колоннами и рядами; -выбросы ног поочередно;	«Красный сарафан»	«Радуга желаний»	«Чува-ва»

		-п/г			
52	Будем дружно танцевать	- разнонаправленное движение в двух кругах; -дробный шаг; -перестроение Колоннами и рядами; -выбросы ног поочередно; -п/г	«Красный сарафан»	«Радуга желаний»	«Чува-ва»
53	Мы в дороге с песенкой о лете	- разнонаправленное движение в двух кругах; -дробный шаг; -перестроение Колоннами и рядами; -выбросы ног поочередно; -п/г	«Песенка о лете»	«Радуга желаний»	«Чува-ва»
54	Вместе, Дружно мы танцуем	- разнонаправленное движение в двух кругах; -дробный шаг; -перестроение колоннами и рядами; -выбросы ног поочередно; -п/г	«Песенка о лете»	«Радуга желаний»	«Чува-ва»
55		Репетиция к отчетному концерту			
56		Отчетный концерт			
		Итого:56ч			

Список литературы:

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста, 2006.
2. Скрипниченко Е.В., «Чудо-ритмика» программа по хореографии для детей 4,5 - 6,5 лет, 2010 г.
3. <https://www.maam.ru/detskijasad/programa-dopolnitelnogo-obrazovanija-po-ritmike.html>
4. Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» педагогическая работа в детском хореографическом коллективе, Челябинск, 2020 г