

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад 782» г. Москва

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ФГБДОУ  
«Детский сад 782» г Москва  
Потапова Л.Б.  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2018 г.



**Рабочая программа «Ритмопластика»**  
дополнительного образования  
для детей 3 – 7 лет

г. Москва

## СОДЕРЖАНИЕ.

✓ <b>Пояснительная записка</b> .....	<b>3</b>
Цель программы.....	3
Задачи программы.....	3
Законодательно-нормативное обеспечение программы.....	4
✓ <b>Методика, содержание программы</b>	<b>4</b>
Методы обучения, используемые в программе.....	4
Примерный план организации занятия танцевального кружка.....	5
✓ <b>Материально-техническое обеспечение</b> .....	<b>5</b>
Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.....	5
✓ <b>Учебно-тематический план</b> .....	<b>6</b>
Младшая группа. Дети 3-4 лет. Первый год обучения.....	6
Средняя группа. Дети 4-5 лет. Второй год обучения.....	7
Старшая группа. Дети 5-6 лет. Третий год обучения.....	8
Подготовительная группа. Дети 6-7 лет. Четвертый год обучения.....	9
Перспективный план занятий по программе «Ритмопластика».....	10
✓ <b>Приложения</b> .....	<b>13</b>
Приложение 1. Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.....	13
Приложение 2. Логоритмика. Упражнения и стихи.....	18
Приложение 3. Партерная гимнастика.....	32
Приложение 4. Сюжетно-образные танцы.....	35
Приложение 5. Музыкальные игры.....	42
Используемая литература.....	46

## Пояснительная записка.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

- Программа «Азбука танца» Ольги Киенко;
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;
- «Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;
- «Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Программа «Ритмопластика» ориентированна на детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет. В качестве основной формы реализации программы выступает организация танцевального кружка. Занятия проводятся в универсальном зале.

**Цель программы:** - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

### **Задачи программы:**

#### *Развитие музыкальности:*

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

#### *Развитие двигательных качеств и умений:*

- развитие точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### *Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

- привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации;

#### *Развитие и тренировка психических процессов:*

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти;

#### *Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

- Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;

воспитание умения вести себя в группе во время движения;  
воспитание чувства такта.

*Укрепление здоровья детей:*

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

- Закон РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12 .
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав образовательного учреждения.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

## **Методика и содержание программы «Ритмопластика».**

### **Методы обучения, используемые в программе.**

#### **Логоритмика.**

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх (**Приложение 2**).

#### **Музыкальная разминка.**

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

#### **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

#### **Партерная гимнастика.**

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. (**Приложение 3**)

#### **Танцевальные движения.**

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

### **Сюжетно-образные танцы.**

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения. **(Приложение 4)**

**Музыкальные игры.** Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве. **(Приложение 5)**

### **Примерный план организации занятия танцевального кружка.**

#### ***Вводная часть:***

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

#### ***Подготовительная часть занятия:***

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

#### ***Основная часть занятия:***

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

#### ***Заключительная часть:***

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

### **Материально-техническое обеспечение.**

#### **Предметы, используемые для реализации программы.**

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика»

#### **Технические средства**

Музыкальный центр, аудио материал, ноутбук

#### **Мониторинг танцевально-ритмической деятельности.**

Для эффективного развития ребенка в танцевально-ритмической деятельности необходимо отслеживать влияние занятий в кружке «Ритмичный островок» на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с

его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Это исследование проводится в три этапа:

- в начале учебного года с использованием таких методов как беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения;
- в конце первого полугодия в виде открытого урока;
- в конце учебного года проводится отчетный концерт.

**(Приложение 1)**

**Ожидаемые результаты:**

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки;

### **Учебно-тематический план.**

Программа разделена по возрастам и рассчитана на четыре года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Младшая группа – дети 3-4 лет, занятия 2 раз в неделю по 15 мин.

Средняя группа – дети 4-5 лет, занятия 2 раз в неделю по 20-25 мин.

Старшая группа – дети 5-6 лет, занятия 2 раз в неделю по 30 мин.

Подготовительная группа – дети 6-7 лет, занятия 2 раз в неделю по 30 – 40 мин.

## **Младшая группа. Дети 3-4 лет. Первый год обучения.**

**Возрастные особенности.** Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

### **Содержание программы.**

#### **Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.**

- Мы идем в зоопарк
- Мы гуляем в лесу
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

#### **Партерная гимнастика.**

- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;
- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

#### **Танцевальные движения.**

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

#### **Сюжетно-образные танцы**

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка»

#### **Музыкальные игры**

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

#### **Итоговое занятие.**

Показ пройденного материала на открытом занятии в конце первого и второго полугодия.

## Средняя группа. Дети 4-5 лет. Второй год обучения.

**Возрастные особенности.** К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

### Содержание программы.

#### Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

#### Партерная гимнастика.

- упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»;

#### Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)
- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- танец польки по линии, по-одному и в парах;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

#### Сюжетно-образные танцы

- Повторение пройденных танцев
- Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладочки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

#### Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «ручеек», «горелки», «лавата», «перевернись ты»

#### Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный концерт в конце года.



## Старшая группа. Дети 5-6 лет. Третий год обучения.

**Возрастные особенности.** Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

### Содержание программы.

#### Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для все групп мышц с предметами и без;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями

#### Партнерная гимнастика.

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка»

#### Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке, шляпками) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее
- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;
- движения полки по кругу;
- «Енка-енка» в различных видах построения

#### Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение
- Изучение новых танцев, «Я рисую», «Стирка», «Полечка», «Зима», «Дикари».

#### Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»

#### Итоговое занятие.

Открытый урок в конце первого полугодия; Отчетный концерт в конце года.

## **Подготовительная группа. Дети 6-7 лет. Четвертый год обучения.**

**Возрастные особенности.** С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложнокоординированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

### **Содержание программы.**

#### **Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.**

- Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)
- использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев
- движения по показу из пройденных элементов и движений

#### **Партерная гимнастика.**

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

#### **Танцевальные движения.**

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)
- построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении
- танец польки по кругу со сменой партнера;

#### **Сюжетно-образные танцы**

- Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений
- Изучение новых танцев с использованием предметов «Мы маленькие звезды», «Барбарики», «Гномики», «Чико-Нико», «Бибика».

#### **Музыкальные игры**

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Дискотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений»

#### **Итоговое занятие.**

Открытый урок в конце первого полугодия;

Отчетный концерт в конце года.

**Перспективный план занятий по программе «Ритмоластика» в кружке «Ритмичный островок»**

<b>Сентябрь – Октябрь – Ноябрь</b>				
	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические игровые и ритмические упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные и игровые упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные игровые упражнения
Танцевальная разминка	Мы идем в зоопарк Упражнения с погремушками, флажками	Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Изображение животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений
Партерная гимнастика	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка»	Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием с логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
Танцевальные движения	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки хороводы	Повторение пройденных движений, топающий шаг, выставление ноги на носок; танцевальные движения с предметами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, палочки), построение в две линии и обратно в одну колонну; легкие, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг	Повторение пройденных элементов и их усложнение; танцевальные движения с атрибутами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) более сложные; работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами построение в два круга	Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение; упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки и другие) более сложные; работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами построение в два круга
Сюжетно-образные танцы	Ритмические и образные танцы по показу «Паучок», «Дождик»	Повторение изученных ранее танцев, новые «Гетья-весельчак», «Ладошки покажи»	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение новых танцев «Мои грибки», «Я рисую»	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений новые танцы «Мы маленькие звезды», «Барбарики»
Музыкальные игры	Построение в линию, «Море волнуется», «Листики», «Зайцы-волки»	Ранее изученные игры, новая игра «ручеек», «Птичий двор!!», «Чудо-юдо», «Насос», «Цыплята»	Ранее изученные игры, игра «Снегопад», «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»	Изученные игры: «Мокрые котятка», «Марионетки», «Танцевальные догонялки»

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Танцевальная разминка	Мы гуляем в лесу Упражнения с погремушками, флажками, султанчиками	Изображение различных животных в движении; упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений
Партерная гимнастика	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «полумостик»	Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; упражнения для стоп;	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения в упражнении с использованием музыкальной подборки; быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»
Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, платочками	Повторение пройденных движений, построение в три линии и обратно в одну колонну; движение в парах по кругу, легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу; простой танцевальный шаг, работа над движением рук – волна» руками, танец польки по линии в парах;	Повторение пройденных движений, танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;	Повторение изученных ранее, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; танец польки по кругу со сменой партнера;
Сюжетно-образные танцы	Пройденный танцы и новый танцы по показу: «Танец утят», «Арам-зам-зам»	Повторение пройденных танцев, «Кузнечик», «Рыбачок»	Повторение изученных ранее танцев; изучение нового «Птицы мои птицы», «Полечка», «У леса на опушке»	Повторение изученных танцев, добавление новых «Гномики», «Зима», «Чико-Нико».
Музыкальные игры	Пройденные по желанию и новые - построение в круг, «Птицы», «Снежинки», «Кошки-мышки», «Машина», «Самолеты»	Ранее изученные игры, новая игра «перевернись ты», «поезд», «Снеговика», «Цыплята», «Марионетки», «Веселая карусель», «Мокрые котята»	Ранее изученные игры по желанию, игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй», «Магазин игрушек», «Мы едем, едем, едем», «Снежинки-ручейки», «Снеговик»	Ранее изученные игры; Игра «Дискотека», «Завивайся ниточка в клубочек», «Карнавал животных», «Снегопад»

Декабрь – Январь – Февраль

<b>Март – Апрель – Май</b>					
	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	
Танцевальная разминка	Морское путешествие Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками	Изображение различных животных в движении Упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами	Изображение различных животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Пройденные упражнения, смена упражнений на растяжку с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»	
Партерная гимнастика	Упражнения для стоп; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колючко»	Повторение пройденных и новые: «колючко», «мостик»; упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки	
Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с бубнами, флажками	Повторение пройденных движений, работа над движением рук – пластика кистей, танец польки по кругу, танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее	Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах и усложнение движений;	Повторение изученных ранее, перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов; танцевальные движения в парах и смена партнера в движении; танец польки по кругу со сменой партнера;	
Сюжетно-образные танцы	Пройденные танцы и новые танцы по показу: «Буги-вуги», «Гучка»	Повторение изученных и новые «Солнышко лучистое», «Ромашки»	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение нового танца «Стирка», «Енка-енка» в различных видах построения	Повторение изученных танцев, добавление нового «Бибика», «Дикари».	
Музыкальные игры	Пройденные по желанию и новые - построение в две линии, «Зоопарк», «Вперед 4 шага»	Ранее изученные игры, новая игра «горелки», «лавата», «Передай настроение»	Ранее изученные игры по желанию, «Прекрасные цветы», «Поезд»	Ранее изученные игры; игра «Зеркало»	

## Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.