

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 54 «СЕМИЦВЕТИК»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад № 54
«Семицветик» Протокол № 1
от «31» августа 2026г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МДОУ
«Детский сад №54 «Семицветик»
_____ Л.А. Шунько
Приказ № 269
от «28» сентября 2026г.

**Шунько
Людмила
Анатольевна**

Подписано
цифровой подписью:
Шунько Людмила
Анатольевна
Дата: 2026.09.28
15:01:32 +03'00'

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Озорники»

Для обучающихся 3-7 лет
срок реализации 1 год

Составила: Черепанова Елена
Викторовна, музыкальный
руководитель, высшей
квалификационной категории

Реализует: Черепанова Елена
Викторовна

г. Котлас

2026 г

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель; Задачи.....	5
3. Условия реализации программы	6
4. Этапы практической деятельности с детьми.....	6
5. Сроки реализации.....	7
6. Формы и режим занятий.....	8
7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности...	8
8. Формы подведения итогов.....	8
9. Учебно-тематический план 3 – 4 года.....	9
10. Учебно-тематический план 4 – 5 лет.....	10
11. Учебно-тематический план 5 – 6 лет	11
12. Содержание программы 3 – 4 года.....	12
13. Содержание программы 4 – 5 лет.....	19
14. Содержание программы 5 – 6 лет	26
15. Методическое обеспечение	35
16. Список литературы	36
Приложение 1.....	37
Приложение 2.....	42
Приложение 3.....	43
Приложение 4.....	44
Приложение 5.....	45
Приложение 6.....	46
Приложение 7.....	47

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, а движения под музыку способствуют эмоциональному развитию.

Именно в музыкальном движении у детей возникают наиболее яркие эмоциональные реакции – радость, удовольствие, что является важным условием формирования творчества.

Радуюсь музыке, ощущая красоту своих движений, ребёнок эмоционально обогащается, испытывает особый подъём, жизнерадостность.

Движение под музыку для ребёнка один из самых привлекательных видов деятельности, позволяющий выразить свои эмоции, проявить свою энергию.

Эффективность воздействия музыкально-ритмических движений на развитие ребёнка, их оздоровительная направленность – неоспоримы!

В основной образовательной программе МДОУ «Детский сад № 54 «Семицветик», разработанной на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы в образовательной области «Художественное развитие» музыкально-ритмические движения являются лишь частью раздела «Музыкальная деятельность».

Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирует педагогов на «создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками...» (ФГОС ДО - часть II, п. 2.4) , а также определяет право «включать различные направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ... (ФГОС ДО – часть III, п. 3.1.), поэтому с учётом интересов детей

и запросов родителей (законных представителей) появилась реальная возможность создания программы дополнительного образования танцевального кружка. Интеграция образовательных областей (физическое и художественно-эстетическое развитие) в рамках реализации программы танцевального кружка с использованием разнообразных форм, средств и методов, позволяет насытить детей положительными эмоциями, увеличить их двигательную активность, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка.

Программа танцевального кружка для детей 3-7 лет направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребёнка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Причинами создания этой программы явились высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребёнка в процессе занятий танцами.

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учётом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребёнка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребёнка и его эмоционально-волевой сферы.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме, адаптированы для дошкольников. Её отличительной особенностью является активное использование игровой деятельности в организации творческого процесса и разнообразие практической деятельности. Это, и разучивание современных детских танцев и танцевальных композиций, и упражнения на растяжки, и игры-этюды на развитие эмоций, мимики, координации движений, и подвижные игры.

Программа танцевального кружка «Озорники» рассчитана на 4 года систематических занятий для детей от 3 до 7 лет. Запись в танцевальную студию ведётся по желанию и усмотрению родителей дошкольников. Занятия

в кружке может посещать любой ребёнок детского сада. Таким образом, данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

2. Цель

Развитие творческих способностей дошкольников в музыкально-ритмической деятельности.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи

Задачи

Образовательные:

- ✓ Обучать детей танцевальным движениям.
- ✓ Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- ✓ Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- ✓ Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- ✓ Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- ✓ Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- ✓ Укреплять нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- ✓ Создавать атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- ✓ Развивать творческие способности детей.
- ✓ Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- ✓ Развивать воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- ✓ укреплять здоровье детей.

3. Условия реализации программы

Успешной реализации программы способствует согласование различных видов групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- ✓ Светлый и просторный зал.
- ✓ Музыкальная аппаратура.
- ✓ Тренировочная одежда и обувь.
- ✓ Сценические костюмы.
- ✓ Реквизит для танцев.

4. Этапы практической деятельности с детьми

Совместная практическая деятельность с детьми строится по трём этапам:

1. Накопление элементарного двигательного опыта под музыку;
2. Самостоятельное исполнение композиций;
3. Развитие способности к творческому самовыражению под музыку, творческой импровизации и овладение сценическим искусством.

При обучении детей, на каждом этапе чётко прослеживается принцип – от простого к сложному, с постепенным переходом от прямой наглядности и подражания, к самостоятельным «пробам» и творческой импровизации.

1-ый этап основан на приёме «вовлекающего показа в зеркальном отражении» или подражания – в основном, применим в младшем возрасте, так как не требует дополнительного обучения. Целесообразно использовать атрибуты и обеспечить атмосферу радостного игрового взаимодействия и позитивную оценку.

На **2-ом этапе**, который условно считается подготовительным к творческому, от прямой наглядности следует переходить к словесным указаниям, показу условными жестами, мимикой, к показу исполнения наиболее успешными

детьми, делать «провокации» с целью активизации внимания. Актуальны игры-упражнения на координацию движения и сочетание движений с текстом (муз.игры «Давайте всё делать как я», «У оленя дом большой» и др.).

На **3-ем этапе** детям предоставляется возможность:

- самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения;
- придумывать новые собственные движения;
- предлагать пластические импровизации, «пробы» без показа педагога;
- выбор детьми наиболее удачных вариантов движений, предложенных педагогом.

Одна из важных особенностей третьего этапа – преодоление у ребёнка боязни сцены и продвижение его по ступенькам социума. Мероприятия в социуме создают позитив деятельности и поддерживают ситуацию успеха у детей и педагога.

5. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

№ п/п	Сроки реализации	Возраст	Количество учебных часов
1	1-ый учебный год с октября по апрель	Младший 3-4 лет	56 часов
2	2-ой учебный год с октября по апрель	Средний 4-5 лет	56 часов
3	3-ий учебный год с октября по апрель	Старший 5-6 лет	56 часов

6. Формы и режим занятий

Форма работы: подгрупповые игровые занятия

Возраст детей	Количество детей	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1-го занятия
Младший (3-4лет)	10-15	2	25минут
Средний (4-5лет)	10-15	2	30минут
Старший (5-6лет)	10-15	2	30минут

7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занятия танцевального кружка «Озорники» будут способствовать:

- укреплению здоровья;
- развитию музыкальности;
- развитию двигательных качеств и умений;
- развитию творческих и созидательных способностей;
- развитию и тренировке психических процессов;
- развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Качество приобретённых знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребёнком планируемых результатов освоения программы (Приложение 1). Кроме этого, результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

8. Формы подведения итогов

Открытое занятие в конце года, показательный концерт, выступления на утренниках, участие в развлечениях, совместных досугах с родителями, участие в городских конкурсах и фестивалях.

9. Учебно-тематический план (3 – 4 года)

Месяц	Тема	Количество часов
Октябрь	<u>Разучивание танцев:</u> «Колобок» <u>Игра на эмоции:</u> «Наша Таня громко плачет » <u>Подвижная игра:</u> «Птички и кот»	8 часов
Ноябрь	<u>Разучивание танцев:</u> «Колобок», «Кузнечик» <u>Игра на эмоции:</u> «Маски» <u>Подвижная игра:</u> «Колокольчики»	8 часов
Декабрь	<u>Разучивание танцев:</u> «Кузнечик», «Зайчики» <u>Игра на эмоции:</u> «Спящий котёнок» <u>Подвижная игра:</u> «Весёлые погремушки»	8 часов
Январь	Закрепление танцев. Повторение игр.	8 часов
Февраль	<u>Разучивание танцев:</u> «Матрёшки», «Кузнечик» <u>Этюд на выразительность мимики:</u> «Я ем» <u>Подвижная игра:</u> «Самолёты»	8 часов
Март	<u>Разучивание танцев:</u> «Матрёшки», «Зайчики» <u>Этюд на создание игрового образа:</u> «Погуляем-потанцуем» <u>Подвижная игра:</u> «Птички и кот»	8 часов
Апрель	Закрепление танцев. Повторение этюдов и игр. Показательный концерт.	8 часов
Итого:		56 часов

10. Учебно-тематический план

(4 – 5 лет)

Месяц	Тема	Количество часов
Октябрь	<u>Разучивание танцев:</u> «Кузнечик» <u>Игра на эмоции:</u> «Ветерок» <u>Подвижная игра:</u> «Самолёты»	8 часов
Ноябрь	<u>Разучивание танцев:</u> «Кузнечик», «Цыплята» <u>Игра на эмоции:</u> «Три медведя» <u>Игра на координацию:</u> «У Оленя дом большой»	8 часов
Декабрь	<u>Разучивание танцев:</u> «Цыплята», «Белочки» <u>Игра на эмоции:</u> «Кукла» <u>Подвижная игра:</u> «Снежки»	8 часов
Январь	Закрепление танцев. Повторение и игр.	8 часов
Февраль	<u>Разучивание танцев:</u> «Полечка», «Белочки» <u>Этюд на выразительность мимики:</u> «Волшебный кубик» <u>Игра на координацию:</u> «Повторюшки»	8 часов
Март	<u>Разучивание танцев:</u> «Полечка», «Цыплята» <u>Этюд на создание игрового образа:</u> «Клоуны» <u>Подвижная игра:</u> «Домики»	8 часов
Апрель	Закрепление танцев. Повторение этюдов и игр. Показательный концерт.	8 часов
Итого:		56 часов

11. Учебно-тематический план

(5 – 6 лет)

Месяц	Тема	Количество часов
Октябрь	<u>Упражнение на гибкость:</u> «Уточка» <u>Разучивание танцев:</u> «Зонтики» <u>Игры: на эмоции:</u> «Таня-плакса» <u>на координацию:</u> «У Оленя дом большой»	8 часов
Ноябрь	<u>Упражнение на гибкость:</u> «Клубочек» <u>Разучивание танцев:</u> «Зонтики», «Лягушки» <u>Игры: на эмоции:</u> «Музыкальные истории» <u>на координацию:</u> «Если нравится тебе»	8 часов
Декабрь	<u>Упражнение на гибкость:</u> «Паучок» <u>Разучивание танцев:</u> «Лягушки», «Снежинки», <u>Игры на эмоции:</u> «Моё настроение» <u>на координацию:</u> «Мы сейчас пойдём направо»	8 часов
Январь	Закрепление танцев. Повторение и игр.	8 часов
Февраль	<u>Упражнение на гибкость</u> «Дуга» <u>Разучивание танцев:</u> «Снежинки», «Колокольчики» <u>Этюд на выразительность мимики:</u> «Волшебное зеркало» <u>Подвижная игра:</u> «Самолёты»	8 часов
Март	<u>Упражнение на гибкость:</u> «Свечка» <u>Разучивание танцев:</u> «Колокольчики», «Лягушата» <u>Этюд на создание игрового образа:</u> «Разноцветные облака» <u>Подвижная игра:</u> «Займи свой домик»	8 часов
Апрель	Закрепление танцев. Повторение этюдов и игр. Показательный концерт.	8 часов
Итого:		56 часов

12.Содержание программы

3 – 4 года

Возрастные и индивидуальные особенности детей

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребёнка приобретают целенаправленный характер.

Достижения в психическом развитии ребёнка создают благоприятные условия для существенных сдвигов в характере обучения. Появляется возможность перейти от форм обучения, основанных на подражании действиям взрослого, к формам, где взрослый в игровой форме организует самостоятельные действия детей, направленные на выполнение определённого задания.

В музыкально-ритмической деятельности ребёнок 3-4 лет испытывает желание слушать музыку и производить естественные движения под звучащую музыку. К 4 годам ребёнок хорошо перевоплощается в образ зайчика, медведя, лисы, петушка и т. п. в движениях, особенно под плясовую мелодию. Закладываются основы для развития музыкально-ритмических и художественных способностей.

В этом возрасте у малыша уже имеется достаточный объём музыкально-слуховых представлений. Имеющийся музыкальный опыт позволяет им вслушиваться и различать музыку первичных жанров

Воспринимая с удовольствием яркий конкретный образ музыкального произведения, большинство детей так же ярко проявляют эмоциональную отзывчивость на музыку. Поэтому они довольно легко в непринужденной обстановке осваивают музыкально-дидактические игры и упражнения, доступные их возрасту по содержанию, правилам и длительности.

Приоритетные задачи обучения и воспитания детей

- ✓ воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;

- ✓ развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- ✓ обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Содержание занятий

- 1. Вводная часть** – в неё входит приветствие, музыкальная разминка
(3 минуты)
- 2. Основная часть** – включает в себя танцевальные минутки по репертуару Железновых, разучивание простейших танцевальных движений и танцевальных композиций (9 минут)
- 3. Заключительная часть** – заканчивает занятие музыкальной подвижной игрой или играми на эмоции (3 минут)

Перспективное планирование

Месяц	Разделы занятий	Содержание	Задачи				Количество часов
			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Октябрь	1. Вводная часть	Музыкальная разминка: марш, ходьба «Медвежата», прыжки «Зайчики», прямой галоп «Волки», бег «Мышки».	- учить передавать заданный образ;	- формировать умение ориентироваться в пространстве;	- учить двигаться легко, меняя темп по звучанию музыки;	- продолжать учить ориентироваться в пространстве; - добиваться слаженности;	8 часов
	2. Основная часть	«Мы ногами топ-топ» Железнова Разучивание танцевальной инсценировки «Колобок»	- развивать первоначальные навыки координации движений; - поддерживать интерес детей к движению под музыку;	- учить выполнять движения в соответствии с текстом; - учить выразительно передавать образы сказочных героев;	- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку; - учить запоминать последовательность движений;	- формировать координацию движений; - продолжать учить эмоционально и выразительно выполнять движения;	

	3.Заключительная часть	Игра на эмоции: «Наша Таня громко плачет» Подвижная игра: «Птички и кот»	- учить выражать эмоции в мимике; - формировать умение различать 2-частную форму произведения;	- продолжать учить передавать эмоции в мимике; - учить ориентироваться в пространстве – бегать врассыпную;	- учить передавать эмоции с помощью жестов; - учить выразительно передавать образ кота;	- учить самостоятельно выражать эмоции по тексту; - играть эмоционально, соблюдая правила;	
Ноябрь	1.Вводная часть	Музыкальная разминка: марш «Солдатики», шаг с выпадом «Бегемотики», прыжки «Зайчики», прямой галоп «Лошадки», бег «Птички»; «Паровозик»	- учить передавать основные средства музыкальной выразительности – темп, ритм; - учить ходить змейкой держась за плечи друг друга;	- продолжать учить ориентироваться в пространстве; - учить правильно выполнять выпад, прямой галоп; - продолжать учить ходить змейкой по ориентирам;	- формировать умение передавать заданный образ; - учить бегать на носочках; - учить ходить змейкой не держась друг за друга по ориентирам;	- учить слаженно двигаться под заданную музыку; - учить бегать друг за другом и врассыпную; - совершенствовать умение ходить змейкой;	8 часов
	2.Основная часть	«Ты похлопай вместе с нами» Железнова Разучивание танцев: «Кузнечик»; танцевальной инсценировки «Колобок»	- развивать координацию движений; - знакомить с музыкой и движениями; - учить выразительно передавать образы;	- учить выполнять ритмично в такт с музыкой; - учить отдельные танцевальные движения; - продолжать учить правильно выполнять движения	- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку; - запоминать последовательность движений; - продолжать учить выразительно передавать образы сказочных героев;	- учить правильно выполнять движения; - формировать правильное исполнение танцевальных движений; - формировать умение осмысленно использовать выразительные движения;	
	3.Заключительная часть	Игра на эмоции: «Маски» Подвижная игра: «Колокольчики»	- учить выражать эмоции в соответствии с маской; - учить бегать врассыпную и реагировать на звуковой сигнал;	- формировать умение менять эмоцию со сменой маски; - продолжать учить бегать врассыпную, бегать легко на носочках;	- способствовать самостоятельному выбору маски и показу мимики; - развивать слуховое внимание – реагировать на звук колокольчика;	- воспитывать интерес и эмоциональную отзывчивость в игре; - совершенствовать навыки бега, умение реагировать на звуковой сигнал;	

Декабрь	1. Вводная часть	Музыкальная разминка: ходьба на носочках «Мышки»; с подниманием колена «Петушки»; на четвереньках «Гуси», прыжки «Лягушки», бег врассыпную «Самолёты».	- формировать умение двигаться в соответствии с характером и настроением музыки;	- продолжать учить двигаться слаженно; - учить бегать легко на носочках,	- работать над координацией движений; - учить бегать врассыпную, используя всё пространство;	- продолжать учить передавать основные средства музыкальной выразительности – темп, ритм; - ориентироваться в пространстве;	8 часов
	2. Основная часть	«Разминка» Железнова Разучивание танцев: «Кузнечик», «Зайчики»	- продолжать развивать координацию движений, - знакомить с музыкой и движениями танца «Зайчики»;	- развивать чувство ритма и динамический слух; - осваивать танцевальные движения;	- учить выполнять движения ритмично в такт с музыкой; - запоминать последовательность движений; - закреплять танцевальные движения «Кузнечика»;	- воспитывать эмоциональную отзывчивость и выразительное исполнение движений; - формировать правильное исполнение танцевальных движений;	
	3. Заключительная часть	Игры на эмоции: «Спящий котёнок» Подвижная игра: «Весёлые погремушки»	- учить проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку; - знакомить с правилами игры;	- формировать умение передавать эмоции мимикой; - формировать умение различать 2-частную форму произведения;	- учить выразительно передавать образ котёнка; - учить под весёлую музыку произвольно двигаться и чётко реагировать на смену характера музыки;	- учить самостоятельно выражать эмоции по тексту; - играть эмоционально, весело, соблюдая правила;	
Январь	1. Вводная часть	2 занятия – разминка октября; 2 занятия – разминка ноября; 2 занятия – разминка декабря		- развивать умение выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;	- добиваться слаженности движений; - совершенствовать умение ходить змейкой;	- учить передавать основные средства музыкальной выразительности – темп, ритм; - продолжать учить ориентироваться в пространстве;	8 часов

	2.Основная часть	Репертуар Железновых. Закрепление танцев: «Колобок», «Кузнечик», «Зайчики»		- воспитывать интерес, потребность в движениях под музыку;	- обогащать двигательный опыт, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом;	- формировать правильное исполнение танцевальных движений; - учить эмоционально и выразительно танцевать;	
	3.Заключительная часть	Повторение игр на эмоции: «Наша Таня громко плачет», «Маски», «Спящий котёнок» Подвижные игры: «Птички и кот», «Колокольчики», «Весёлые погремушки»		- формировать умение проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку; - учить ориентироваться в пространстве, реагировать на смену характера музыки;	- вызывать интерес к играм и подводить к самостоятельному выбору игры; - учить играть, соблюдая правила игры;	- формировать умение самостоятельно менять эмоции и мимику в играх; - продолжать учить различать 2-частную форму произведения, меняя при этом действия с учётом игры;	
Февраль	1.Вводная часть	Музыкальная разминка: марш «Солдатики», ходьба на носочках «Лучики», ходьба «Куколки», прыжки «Зайчики», прямой галоп «Волки», бег на носочках «Снежинки» врассыпную.	- учить легко ходить на носочках, вытянув прямые руки вверх; -продолжать учить бегать врассыпную, используя всё пространство;	- учить выполнять прыжки легко и слаженно, в такт с музыкой; - продолжать учить прямой галоп;	- учить правильно передавать образ «Куколки», ходить на прямых ногах покачиваясь в стороны; - при марше следить за осанкой;	- работать над координацией движений, выполнять движения слаженно; - продолжать учить ориентироваться в пространстве;	8 часов
	2.Основная часть	«Автобус» Железнова Разучивание танцев: «Матрёшки», «Кузнечик»	- выполнять движения по тексту; - обучить детей танцевальным движениям;	- развивать чувство ритма и динамический слух; - продолжать обучать детей танцевальным движениям;	- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку; - учить запоминать последовательность танцевальных движений;	- формировать пластику, культуру движения, их выразительность; - учить танцевать выразительно и эмоционально;	

	3.Заключительная часть	Этюд на выразительность мимики: «Я ем» Подвижная игра: «Самолёты»	- учить с помощью мимики передавать вкусовые качества; - учить стоять прямо на колене, «заводить моторчик», бегать, широко расправив прямые руки;	- поддерживать интерес и эмоциональный настрой; - учить детей бегать врассыпную и по команде снова возвращаться на исходную позицию;	- формировать умение самостоятельно выбирать ту или иную картинку; - учить бегать на носочках, разведя руки в стороны-«крылья» и держа прямо спинку;	- воспитывать интерес и эмоциональную отзывчивость в игре; - совершенствовать навыки бега, умение реагировать на звуковой сигнал;	
Март	1.Вводная часть	Музыкальная разминка: топающий шаг «Топотушки», ходьба на носочках «Мышки»; ходьба с выпадом «Бегемотики»; прыжки «Лягушки», бег «Самолёты», «Паровозик»-медленный, быстрый	- развивать внимание, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;	- обогащать двигательный опыт; - продолжать учить ходить змейкой друг за другом, меняя темп;	- учить двигаться в соответствии с характером и настроением музыки;	- формировать умение выполнять движения слаженно и ритмично; - совершенствовать умение ходить змейкой, не отставая друг от друга и соблюдая ориентиры;	8 часов
	2.Основная часть	«Мишка косолапый» Железновы Разучивание танцев: «Матрёшки», «Зайчики»	- развивать координацию движений; - знакомить с музыкой и движениями;	- учить выполнять движения в соответствии с текстом; - учить танцевальные движения, добиваться правильного их исполнения;	- развивать чувство ритма и динамический слух; - формировать правильное исполнение танцевальных движений и запоминать их последовательность;	- воспитывать выразительное исполнение движений; - продолжать учить эмоционально и выразительно танцевать;	
	3.Заключительная часть	Этюд на создание игрового образа: «Погуляем-потанцуем» Подвижная игра: «Птички и кот»	- формировать умение различать 2-частную форму произведения; - учить передавать образ птичек – бегать врассыпную легко на носочках;	- учить двигаться под музыку слаженно, свободно ориентируясь в пространстве; - учить выразительно передавать образ кота;	- продолжать развивать умение перестраиваться с одного темпа музыки на другой; - продолжать учить реагировать на звуковой сигнал и менять свои действия;	- воспитывать интерес и потребность к самостоятельному исполнению; - играть эмоционально, соблюдая правила игры;	

Апрель	1. Вводная часть	3 занятия – разминка февраля 3 занятия – разминка марта; 2 занятия – подготовка к показательному концерту	- продолжать развивать умение выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;	- формировать умение передавать заданный образ;	- развивать координацию движений; - продолжать учить ориентироваться в пространстве;	8 часов
	2. Основная часть	Репертуар Железновых. Повторение и закрепление всех танцев	- развивать слуховое внимание и умение двигаться в соответствии с текстом; - поддерживать интерес детей к танцам;	- обогащать слушательский и двигательный опыт; - учить выразительно и эмоционально танцевать;	- поддерживать интерес и желание двигаться под музыку;	
	3. Заключительная часть	Повторение этюдов и игр	- формировать умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом;	- совершенствовать навыки передачи выразительных образов с помощью мимики; - продолжать учить различать 2-частную форму произведения;	- вызывать интерес к играм и подводить к самостоятельному выбору игры; - учить играть, соблюдая правила игры;	
	Показательный концерт		- формировать правильное исполнение танцевальных движений; - учить эмоционально и выразительно танцевать; - воспитывать умение выступать перед публикой, «не боясь сцены», не отвлекаясь на зрителей;			

В течение первого года обучения у малышей появится интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. А разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения будут свидетельствовать о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребёнка.

13. Содержание программы

4 – 5 лет

Возрастные и индивидуальные особенности детей

У детей 4-5 лет физические возможности возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

К 5 годам у ребёнка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дошкольники на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

На разминке нужно переходить от простого к сложному, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать приём контраста для развития быстрого переключения.

В музыкально-художественной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных. Начинают более целостно воспринимать сюжет музыкального произведения, понимать музыкальные образы. Активнее проявляется интерес к музыке, разным видам музыкальной деятельности.

Развитию исполнительской деятельности способствует формирование мотивации (станцевать танец, воспроизвести простой ритмический рисунок).

Дети делают первые попытки творчества: создать танец, импровизировать несложные ритмы марша и др. На формирование музыкального вкуса и

интереса к музыкальной деятельности в целом активно влияют установки взрослых.

Приоритетные задачи обучения и воспитания детей

- ✓ развитие гибкости, пластичности, мягкости движений;
- ✓ воспитание самостоятельности в исполнении;
- ✓ побуждение детей к творчеству.

Содержание занятий

- 1. Вводная часть** – в неё входит приветствие, музыкальная разминка (5 минут)
- 2. Основная часть** – включает в себя разучивание новых танцевальных движений, композиций, повторение и закрепление пройденного материала (12 минут)
- 3. Заключительная часть** – заканчивает занятие музыкальной подвижной игрой, играми на эмоции, на создание игрового образа (3 минут)

Перспективное планирование

Месяц	Разделы занятий	Содержание	Задачи				Количество часов
			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Октябрь	1. Вводная часть	Музыкальная разминка: марш, ходьба на носочках, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прямой галоп, бег змейкой. Разминка в кругу – 1 комплекс упражнений (Приложение 2); на коврике: на растяжку ног, спины.	- поддерживать интерес детей к движению под музыку; - учить бегать змейкой, держась друг за друга; - развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	- учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; - учить бегать змейкой по ориентирам; - учить выполнять упражнения ритмично и слаженно;	- развивать внимание, координацию движений; - учить бегать змейкой, не разрывая её и соблюдая все ориентиры;	- обогащать двигательный опыт; - формировать умение ориентироваться в пространстве; - продолжать развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	8 часов

Ноябрь	2.Основная часть	Разучивание танцев: «Кузнечик»	- знакомить с музыкой и движениями;	- учить отдельные танцевальные движения;	- запоминать последовательность движений;	- учить выразительно и ритмично выполнять танцевальную композицию;	
	3.Заключительная часть	Игра на эмоциях: «Ветерок» Подвижная игра: «Самолёты»	- учить эмоционально-образно исполнять музыкально-игровые упражнения; - учить стоять прямо на колене, «заводить моторчик», бегать, широко расправив прямые руки;	- учить с помощью шёлковых платочков передавать образ «ветерка»; - учить бегать врассыпную легко на носочках, реагировать на звуковой сигнал;	- учить передавать характер музыки пластичными движениями; - учить бегать, разведя руки в стороны-«крылья» и следить за осанкой;	- воспитывать интерес и эмоциональную отзывчивость в игре; -совершенствовать навыки бега врассыпную, используя всё пространство;	
	1.Вводная часть	Музыкальная разминка: марш, ходьба на носочках, пяточках, шаг с высоким подниманием колен, боковой галоп, подскоки, бег на носочках. Разминка в кругу – 2комплекс упражнений (Приложение 3); на коврик: на растяжку ног, спины.	- развивать двигательную активность и координацию движений; - слаженно и ритмично выполнять движения под музыку; - развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	- учить правильно выполнять боковой галоп, с носка и с прямой осанкой; - следить за правильным выполнением движений;	- учить выполнять подскоки; - учить двигаться легко, меняя темп по звучанию музыки; - формировать умение ритмично выполнять упражнения; - продолжать развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	- продолжать учить подскоки и боковой галоп; - обогащать двигательный опыт, слаженно и ритмично двигаться под музыку;	8 часов
	2.Основная часть	Разучивание танцев: «Кузнечик», «Цыплята».	- знакомить с музыкой и движениями танца «Цыплята»; - повторять движения танца «Кузнечик»;	- учить танцевальные движения, добиваться правильного их исполнения;	- формировать правильное исполнение танцевальных движений и запоминать их последовательность;	- формировать умение эмоционально и выразительно танцевать;	

	3.Заключительная часть	Игра на эмоции: «Три медведя» Игра на координацию: «У Оленя дом большой»	- учить проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку; - знакомить с движениями по тексту игры;	- формировать умение менять мимику и эмоции со сменой характера музыки; - запоминать последовательность движений и текст;	- учить выразительно передавать образы трёх медведей; - развивать координацию движений;	- учить самостоятельно передавать образы со сменой характера музыки; - учить играть, увеличивая темп, чётко и слаженно менять движения по тексту;	
Декабрь	1.Вводная часть	Музыкальная разминка: марш, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прямой и боковой галоп, подскоки, бег врассыпную. Разминка в кругу - Зкомплекс упражнений (Приложение 4); на коврик: на растяжку ног, спины.	- формировать умение двигаться в соответствии с темпом музыки; - продолжать учить выполнять подскоки; - развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	- следить за осанкой и координацией движений рук при марше; - учить бегать врассыпную, используя весь зал; - формировать умение точно координировать движения в соответствии с музыкой;	- развивать чувство ритма и динамический слух; - продолжать учить ориентироваться в пространстве; - продолжать развивать гибкость тела, мягкость движений;	- обогащать двигательный опыт, слаженно и ритмично двигаться под музыку;	8 часов
	2.Основная часть	Разучивание танцев: «Цыплята», «Белочки»	- знакомить с музыкой и движениями танца «Белочки»; - повторять движения танца «Цыплята»;	- разучивать танцевальные движения, добиваться правильного их исполнения;	- формировать умение осваивать танцевальные движения, запоминать их последовательность;	- развивать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению танцевальных композиций;	
	3.Заключительная часть	Игра на эмоции: «Кукла» Подвижная игра: «Снежки»	- учить проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку; - учить реагировать на смену характера музыки, легко и свободно импровизировать;	- развивать умение эмоционально реагировать на смену характера музыки; - способствовать использованию разнообразных видов движений в импровизации под музыку;	- учить выразительно передавать различные образы куклы с помощью мимики и движений; - формировать умение легко и произвольно двигаться под музыку;	- учить самостоятельно передавать образы со сменой характера музыки; - побуждать детей к творчеству;	

Январь	1.Вводная часть	2занятия – разминка октября; 2занятия – разминка ноября; 2занятия – разминка декабря;		- воспитывать интерес, потребность в движениях под музыку; - развивать гибкость, пластичность, мягкость движений;	- способствовать проявлению выразительности и непосредственности движений под музыку;	- формировать умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;	8 часов
	2.Основная часть	Закрепление танцев: «Кузнечик», «Цыплята», «Белочки».		- продолжать учить выразительно и эмоционально танцевать, запоминая последовательность движений;	- обогащать двигательный опыт, умение осмысленно использовать выразительные движения в танцах;	- воспитывать самостоятельность в исполнении;	
	3.Заключительная часть	Повторение игр на эмоции: «Ветерок», «Три медведя», «Кукла». Подвижные игры: «Самолёты», «Снежки». На координацию: «У оленя дом большой».		- формировать умение проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку; - продолжать развивать координацию движений;	- поддерживать интерес и эмоциональный настрой; - продолжать учить легко и непринуждённо двигаться под музыку;	- формировать умение самостоятельно менять эмоции и мимику в играх; - способствовать использованию разнообразных видов движений в импровизации под музыку;	
Февраль	1.Вводная часть	Музыкальная разминка: марш, шаг с выпадом вперёд, ходьба «гуськом», боковой галоп, подскоки, бег змейкой. Разминка в кругу - 1комплекс упражнений (Приложение 2); на коврике: на растяжку ног, спины.	- продолжать развивать двигательную активность; - формировать правильную осанку; - учить доставать пальцами рук носки ног, не сгибая колени;	- учить ходьбе «гуськом»; - закреплять умение выполнять подскоки; - продолжать учить выполнять упражнения ритмично и слаженно;	- развивать двигательную активность и координацию движений; - продолжать учить ориентироваться в пространстве;	- формировать умение точно координировать движения в соответствии с музыкой; - развивать пластику, гибкость;	8 часов

	2.Основная часть	Разучивание танцев: «Полечка», «Белочки».	- знакомить с музыкой и движениями танца «Полечка»; - повторять движения танца «Белочки»;	- обучить детей танцевальным движениям; - учить танцевать ритмично, в такт с музыкой;	- формировать умение осваивать танцевальные движения, запоминать их последовательность;	- развивать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению танцевальных композиций;	
	3.Заключительная часть	Этюд на выразительность мимики: «Волшебный кубик» Игра на координацию: «Повторюшки»	- познакомить с игрой, с вариантами эмоциональных образов; - формировать способность координировать двигательную реакцию;	- формировать умение снимать эмоциональное и психофизическое напряжение; - учить быстро реагировать на смену движений;	- учить самостоятельно выражать мимикой предложенную эмоцию; - формировать пластику, культуру движения, их выразительность;	- воспитывать интерес и эмоциональную отзывчивость в игре; - способствовать быстрому реагированию на смену чётких и координированных движений;	
Март	1.Вводная часть	Музыкальная разминка: спокойная ходьба, на носочках, на пяточках, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прямой галоп, подскоки, бег врассыпную. Разминка в кругу - 2комплекс упражнений (Приложение 3); на коврике: на растяжку ног, спины.	- развивать внимание, координацию движений; - продолжать учить бегать врассыпную; - продолжать учить доставать пальцами рук носки ног, не сгибая колени;	- учить двигаться в соответствии с характером и настроением музыки; - формировать умение ориентироваться в пространстве;	- продолжать формировать умение выполнять упражнения ритмично и слаженно; - развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	- обогащать двигательный опыт; - способствовать проявлению выразительности и непосредственности движений под музыку;	8 часов
	2.Основная часть	Разучивание танцев: «Полечка», «Цыплята»	- повторять отдельные движения танцевальных композиций; - добиваться слаженности;	- формировать правильное исполнение танцевальных движений и запоминать их последовательность;	- развивать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению танцевальных композиций;	- способствовать к выразительному исполнению, без показа взрослого;	

	3.Заключительная часть	Этюд на создание игрового образа: «Клоуны» Подвижная игра: «Домики»	- учить выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление и т.д. - формировать умение свободно ориентироваться в пространстве, реагировать на звуковой сигнал;	- формировать умение свободно, без стеснения передавать образы «Клоунов»; - учить двигаться под музыку слаженно, свободно ориентируясь в пространстве;	- продолжать учить выражать эмоции мимикой и движениями; - учить передавать образы птиц и двигаться соответственно; - воспитывать внимание, координацию;	- воспитывать интерес и потребность к самостоятельному исполнению; - побуждать импровизировать; - играть эмоционально, соблюдая правила игры;	
Апрель	1.Вводная часть	3занятия – разминка февраля 3занятия – разминка марта; 2занятия – подготовка к показательному концерту.	- продолжать развивать двигательную активность; - формировать правильную осанку;	- закреплять умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;	- продолжать формировать умение выполнять танцевальные движения ритмично и слаженно;		8 часов
	2.Основная часть	Повторение и закрепление всех танцев	- формировать умение проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку;	- продолжать развивать умение осмысленно использовать выразительные движения в танцах;	- воспитывать самостоятельность в исполнении;		
	3.Заключительная часть	Повторение этюдов и игр	- продолжать развивать координацию движений; - учить играть, увеличивая темп, чётко и слаженно менять движения по тексту;	- побуждать детей к творчеству; - формировать способность координировать двигательную реакцию;	- учить самостоятельно передавать образы со сменой характера музыки; - формировать умение снимать эмоциональное и психофизическое напряжение;		
		Показательный концерт	- формировать правильное исполнение танцевальных движений; - учить эмоционально и выразительно танцевать; - воспитывать умение выступать перед публикой, «не боясь сцены», не отвлекаясь на зрителей;				

Дети 4-5 лет на втором году обучения будут проявлять не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. У детей появится способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использованию разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

14. Содержание программы

5 – 6 лет

Возрастные и индивидуальные особенности детей

На 6-ом году жизни у ребёнка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Дети быстрее меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в танцевальном кружке, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребёнок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в танцевальной деятельности. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребёнку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). От ребёнка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

Дети 5-6 лет проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться в пространстве, ориентироваться в коллективе. Ребята больше обращают внимание на звучание музыки, лучше согласовывают движения с её характером, формой, динамикой. Дошкольники свободно выполняют танцевальные движения, могут импровизировать. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у

девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки, развивается выносливость.

У детей совершенствуется качество музыкально-ритмической деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

Приоритетные задачи обучения и воспитания детей

- ✓ Развитие способности к выразительному исполнению движений;
- ✓ Умение импровизировать под музыку;
- ✓ Умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

Содержание занятий

- 1. Вводная часть**– в неё входит приветствие, музыкальная разминка, упражнения на гибкость *(5 минут)*
- 2. Основная часть**– включает в себя разучивание новых танцевальных движений, композиций, повторение и закрепление пройденного материала *(15 минут)*
- 3. Заключительная часть** – заканчивает занятие подвижной игрой, играми на эмоции, этюдами на выразительность мимики, на координацию. *(5 минут)*

Перспективное планирование

Месяц	Разделы занятий	Содержание	Задачи				Количество часов
			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Октябрь	1. Вводная часть	Музыкальная разминка: бодрый марш, ходьба на носочках руки вверху, в стороны, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, на одной ноге поочерёдно, подскоки, бег Разминка в кругу - 1 комплекс упражнений (Приложение 5); на коврике: на растяжку ног, спины. Упражнение на гибкость «Уточка»	- формировать правильную осанку при марше и ходьбе на носочках; - формировать умение выполнять упражнения ритмично и слаженно; - учить правильно выполнять «Уточку»	- учить двигаться под музыку слаженно; - учить выполнять упражнения правильно и технично в ритм с музыкой; - развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	- продолжать учить выполнять подскоки легко, свободно в ритм с музыкой; - учить выразительно выполнять движения под музыку; - продолжать учить «Уточку» - растягивать мышцы спины;	- формировать умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;	8 часов
	2. Основная часть	Разучивание танцев: «Зонтики».	- знакомить с музыкой и движениями танца;	- формировать правильное исполнение движений и их последовательность;	- учить выразительно и ритмично выполнять танцевальные движения;	- развивать способность к самостоятельному исполнению танца;	
	3. Заключительная часть	Игры: на эмоции: «Таня-плакса»; на координацию: «У Оленя дом большой»	- учить исполнять эмоционально-образно музыкально-игровое упражнение; - развивать координацию движений;	- учить передавать образы выразительно с помощью мимики и движений; - запоминать последовательность движений;	- учить самостоятельно передавать образы; - запоминать текст и последовательность движений;	- воспитывать интерес и потребность к самостоятельному исполнению; - учить играть слаженно, увеличивая темп;	

Декабрь	1. Вводная часть	Музыкальная разминка: марш, ходьба на внутренней и внешней стороне ступни, с высоким подниманием колен, «гуськом», боковой галоп по диагонали, бег спокойный на носочках врассыпную. Разминка в кругу - 3 комплекс упражнений (Приложение 7); на коврике: на растяжку ног, спины. Упражнение на гибкость «Паучок».	- развивать чувство ритма и динамический слух; - развивать умение ориентироваться в пространстве; - учить выполнять упражнения в ритм с музыкой; - учить правильно выполнять «Паучок» с продвижением вперёд-назад;	- продолжать формировать осанку; - учить двигаться боковым галопом по диагонали; - учить ходить «гуськом», держа прямо спину и не опираясь о пол; - продолжать развивать пластику, гибкость, силу мышц спины, ног и рук;	- продолжать учить выполнять боковой галоп легко, свободно в ритм с музыкой; - развивать двигательную активность и координацию движений; - продолжать учить «Паучок» - прямо держать спину;	- добиваться слаженности в исполнении упражнений; - формировать умение проявлять выразительность и непосредственность движений под музыку; - развивать гибкость и пластичность;	8 часов
	2. Основная часть	Разучивание танцев: «Снежинки», «Лягушки»;	- знакомить с музыкой и движениями танца «Снежинки»; - повторять движения танца «Лягушки»;	- формировать умение осваивать танцевальные движения; - побуждать танцевать выразительно;	- запоминать последовательность движений; - продолжать учить выразительно и ритмично танцевать;	- развивать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению танцевальных композиций;	
	3. Заключительная часть	Игры на эмоции: «Моё настроение»; на координацию: «Мы сейчас пойдём направо»	- учить проявлять эмоциональную отзывчивость на музыку; - развивать координацию;	- формировать умение демонстрировать эмоцию со сменой характера музыки; - воспитывать внимание;	- вызывать интерес и желание играть выразительно и эмоционально; - формировать умение снимать эмоциональное и психофизическое напряжение;	- побуждать к самостоятельному исполнению; - учить играть слаженно, увеличивая темп;	

Январь	1. Вводная часть	2 занятия – разминка октября; 2 занятия – разминка ноября; 2 занятия – разминка декабря		- учить изменять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки; - добиваться мягкости, плавности и музыкальности движений;	- развивать двигательную активность и координацию движений; - продолжать формировать осанку;	- способствовать проявлению выразительности и непосредственности движений под музыку; - формировать умение ориентироваться в пространстве;	8 часов
	2. Основная часть	Закрепление танцев: «Зонтики», «Лягушки», «Снежинки»		- формировать правильное выполнение танцевальных движений;	- развивать способность к самостоятельному и выразительному исполнению движений;	- способствовать освоению больших объёмов разнообразных танцевальных композиций и отдельных ритмических движений;	
	3. Заключительная часть	Повторение игр: на эмоции: «Таня-плакса», «Музыкальные истории», «Моё настроение»: на координацию: «У оленя дом большой», «Если нравится тебе», «Мы сейчас пойдём направо»		- побуждать детей к творчеству; - продолжать развивать координацию движений;	- продолжать учить импровизировать под музыку соответствующего характера; - развивать слуховое внимание, память;	- способствовать формированию адекватной оценки и самооценки; - учить играть, увеличивая темп, чётко и слаженно менять движения по тексту;	

Февраль	1. Вводная часть	Музыкальная разминка: та же что и в октябре. Разминка в кругу - 1 комплекс упражнений (Приложение 5); на коврике: на растяжку ног, спины. Упражнение на гибкость «Дуга»	- продолжать учить легко двигаться под музыку; - продолжать развивать двигательную активность; - учить правильно выполнять упр-ие «Дуга»;	- продолжать учить выполнять упражнения ритмично и слаженно; - развивать пластику, гибкость позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения;	- формировать правильную осанку; - продолжать учить выполнять подскоки легко, свободно в ритм с музыкой; - продолжать учить «Дугу» - растягивать мышцы спины;	- учить выразительно выполнять движения под музыку; - продолжать формировать ориентировку в пространстве;	8 часов
	2. Основная часть	Разучивание танцев: «Колокольчики», «Зонтики»	- знакомить с музыкой и движениями танца «Колокольчики»; - повторять движения танца «Зонтики»;	- обучить детей танцевальным движениям, учить перестроения; - побуждать детей танцевать выразительно;	- Запоминать последовательность и правильное выполнение отдельных элементов танца; - формировать пластику, культуру движения, их выразительность;	- развивать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению танцевальных композиций;	
	3. Заключительная часть	Этюд на выразительность мимики: «Волшебное зеркало» Подвижная игра: «Самолёты»	- формировать умение снимать эмоциональное и психофизическое напряжение; - формировать умение детей двигаться под музыку легко, свободно ориентируясь в пространстве;	- развивать умение импровизировать; - реагировать на звуковой сигнал и менять свои действия;	- вызывать интерес и желание играть выразительно и эмоционально; - совершенствовать навыки бега враспынную, используя всё пространство;	- побуждать детей к самостоятельной импровизации; - учить играть слаженно, эмоционально, используя различные движения имитирующие самолёт;	

Март	1. Вводная часть	Музыкальная разминка: та же что и в ноябре. Разминка в кругу - 2 комплекс упражнений (Приложение 6); на коврике: на растяжку ног, спины. Упражнение на гибкость «Свечка»	- формировать умение быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп; - учить правильно выполнять упражнение «Свечка»;	- развивать двигательную активность и координацию движений; - продолжать учить бегать змейкой друг за другом; - продолжать работать над гибкостью позвоночника;	- продолжать формировать умение выполнять упражнения ритмично и слаженно; - продолжать учить «Свечку» - держать спину и прямые ноги;	- следить за осанкой при ходьбе на носочках; - способствовать проявлению выразительности и непосредственности движений под музыку;	8 часов
	2. Основная часть	Разучивание танцев: «Лягушки», «Колокольчики»;	- знакомить с музыкой и движениями танца «Лягушки»; - повторять движения танца «Колокольчики»;	- учить выразительно и непосредственно выполнять движения под музыку;	- побуждать запоминать и правильно выполнять танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно;	- способствовать выразительному исполнению, без показа взрослого;	
	3. Заключительная часть	Этюд на создание игрового образа: «Разноцветные облака» Подвижная игра: «Займи свой домик»	- познакомить с игрой, с вариантами эмоциональных образов; - познакомить с правилами движения и музыкой;	- учить импровизировать под музыку соответствующего характера; - учить детей двигаться под музыку легко, свободно ориентируясь в пространстве;	- формировать умение выразительно действовать с воображаемыми предметами; - воспитывать внимание – реагировать на звуковой сигнал;	- воспитывать интерес и потребность к самостоятельному исполнению; - играть эмоционально, соблюдая правила игры;	
Апрель	1. Вводная часть	3 занятия – разминка февраля 3 занятия – разминка марта; 2 занятия – подготовка к показательному концерту.	- побуждать проявлять интерес и любовь к музыке, потребность двигаться под музыку;	- продолжать развивать способность к выразительному исполнению движений;	- закреплять умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;		8 часов

	2.Основная часть	Повторение и закрепление всех танцев	- продолжать развивать умение осмысленно использовать выразительные движения в танцах;	- воспитывать самостоятельность в исполнении;	- способствовать освоению больших объёмов разнообразных танцевальных композиций и отдельных ритмических движений;		
	3.Заключительная часть	Повторение этюдов и игр	- формировать умение импровизировать под музыку различного характера;	- способствовать эмоциональному комфорту и потребности к самостоятельной игре;	- способствовать умению передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.		
		Показательный концерт	- формировать правильное исполнение танцевальных движений; - учить эмоционально и выразительно танцевать; - воспитывать умение выступать перед публикой, «не боясь сцены», не отвлекаясь на зрителей;				

В старшем возрасте дети уже точно, правильно и выразительно будут исполнять движения под музыку, уметь самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности. Освоят большие объёмы разнообразных танцевальных композиций и отдельных ритмических движений. Будут импровизировать под музыку соответствующего характера. Выразительно действовать с воображаемыми предметами.

15. Методическое обеспечение

Для успешной реализации данной Программы необходимо:

Технические средства обучения:

- ✓ фортепиано;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ компьютер;
- ✓ мультимедийное оборудование.

Учебно-наглядные пособия:

- ✓ картотеки;
- ✓ схемы танцевальных движений и композиций;
- ✓ иллюстрации;
- ✓ зеркала;
- ✓ кубики с эмоциями;
- ✓ маски;
- ✓ дидактические игры;
- ✓ детские музыкальные инструменты;
- ✓ записи на CD и видеозаписи на DVD дисках;
- ✓ презентации и видео танцев;
- ✓ костюмы;
- ✓ атрибуты к играм и танцам – султанчики, погремушки, ленточки, колокольчики, ложки, снежки, обручи и т.д.

16.Список литературы

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.:ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.С. Комарова, М.А. Васильева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368с. (на основе ФГОС)
3. Зарецкая, Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ/ Н.В. Зарецкаяю. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 128 с.
4. Каплунова, И.М. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей / И.А. Новоскольцева. – СПб.:Композитор, 2005. –76 с.
5. Родина, М.И. Кукляндия: Учеб.-метод. пособие по театрализованной деятельности / А.И. Буренина. – СПб.:Изд-во «Музыкальная палитра», 2008. – 112с.
6. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272с.

Мониторинг освоения дошкольниками уровня музыкального и танцевального развития

Танцевальный кружок «Озорники» муз.рук. Грисман Е.В.

Список детей	Музыкальность		Внимание, память		Двигательный опыт в танцевальных движениях		Координация, ловкость движений		Развитие гибкости и пластичности		Эмоциональность		Развитие творческих способностей		Итоговая сумма		Итоговый балл	
	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.	I.	II.
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		

1 балл – *(требуется внимание специалиста)* – итоговая сумма не менее 7

2 балла – *(требуется корректирующая работа педагога)* – итоговая сумма – 7-9

3 балла – *(средний уровень развития)* – итоговая сумма – 10-14

4 балла – *(уровень развития выше среднего)* – итоговая сумма – 15-19

5 баллов – *(высокий уровень развития)* – итоговая сумма – 20-21

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и танцевального развития

(Глоссарий - «Художественно-эстетическое развитие»)

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Внимание, память – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная.

Двигательный опыт в танцевальных движениях – самостоятельное и правильное выполнение танцевальных движений разучиваемых в течение года по данному возрасту.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движений); правильное сочетание движения рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Развитие гибкости и пластичности – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.)

Развитие творческих способностей – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребёнка.

Младший возраст (3 – 4 лет)

1. МУЗЫКАЛЬНОСТЬ	
3 – свободно, самостоятельно всё выполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – часто не справляется с данными задачами 0 – нет интереса, не различает и не определяет	<i>Проявляет интерес и любовь к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями. Узнаёт знакомые плясовые, маршевые мелодии, народные и детские песни.</i> <i>Выражает это в эмоциях, передаёт характер музыки в движениях.</i> <i>Передаёт основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм.</i> <i>Различает 2-3частную форму произведения.</i>
2. ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ	
3 – всегда справляется, не допускает ошибок 2 – иногда допускает ошибки 1 – затрудняется даже с помощью взрослого 0 – нет интереса, не выполняет, не запоминает	<i>Не отвлекается от музыки и процесса движения. Правильно выполняет несложную ритмическую композицию.</i> <i>Запоминает музыку и движения.</i>
3. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ В ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЯХ	
3 – всегда правильно выполняет 2 – иногда допускает ошибки 1 – часто допускает ошибки 0 – часто отказывается выполнять	<i>Выполняет танцевальные движения: пружинка – «окошечко», выставляет ногу на пяточку, носочек, притопывает попеременно ногами, кружится в парах, кружится на носочках, выполняют прямой галоп, прыжки на двух ногах. Двигается под музыку с предметами.</i>
4. КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ	
3 – самостоятельно, свободно исполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – затрудняется даже в медленном темпе 0 – не справляется	<i>Правильно и точно исполняет ритмические композиции определённой сложности в соответствии с возрастом.</i>
5. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПЛАСТИЧНОСТИ	
3 – всегда выполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – часто затрудняется 0 – не может	<i>Исполняют несложные акробатические упражнения: «паучок», «велосипед» - лёжа на спине, повороты со спины на живот и обратно.</i>
6. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	
3 – раскован, легко выражает свои эмоции 2 – иногда затрудняется 1 – мимика бедная, движения не выразительны 0 – не выражает своих эмоций	<i>Выражает эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, т.е. контрастные по характеру настроения.</i>
7. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	
3 – раскрепощён, исполняет выразительно 2 – иногда повторяет движения за другими 1 – только с помощью педагога, скован 0 – отказывается выполнять	<i>Исполняет знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку.</i> <i>Точно выполняет движения, передающие характер изображаемых животных, находит свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.</i>

Средний возраст (4 – 5 лет)

1. МУЗЫКАЛЬНОСТЬ	
3 – свободно, самостоятельно всё выполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – часто не справляется с данными задачами 0 – нет интереса, не различает и не определяет	<i>Проявляет интерес и любовь к музыке, потребность в её слушании, движении под музыку в свободных играх. Различает жанры произведений и выражает это самостоятельно в соответствующих движениях. Передаёт в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения. Передаёт основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, метроритм. Различает 2-3частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями.</i>
2. ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ	
3 – всегда справляется 2 – иногда допускает ошибки 1 – затрудняется даже с помощью взрослого 0 – нет интереса, не выполняет, не запоминает	<i>Не отвлекается от музыки и процесса движения. Запоминает и правильно выполняет несложную ритмическую композицию от начала до конца.</i>
3. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ В ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЯХ	
3 – всегда правильно выполняет 2 – иногда допускает ошибки 1 – часто допускает ошибки 0 – часто отказывается выполнять	<i>Умеет выполнять танцевальные движения: пружинка, пружинка-«окошечко», выставляет ногу на носок и на пятку, тройные притопы, тройные хлопки. Движение парами по кругу (стрелочка), кружение по одному на носочках (через левое плечо) и в парах (лодочка). Прыжки на одной ноге, подскоки, может выполнять движения с предметами (куклами, игрушками, ленточками, султанчиками)</i>
4. КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ	
3 – самостоятельно, свободно исполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – затрудняется даже в медленном темпе 0 – не справляется	<i>Правильно и точно исполняет ритмические композиции определённой сложности в соответствии с возрастом. Способен координировать слуховое представление и двигательную реакцию.</i>
5. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПЛАСТИЧНОСТИ	
3 – всегда выполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – часто затрудняется 0 – не может	<i>Исполняют несложные акробатические упражнения: «уточку», «качельки», «паучок»-с продвижением вперёд и назад. Достает пальцами рук носки ног, не сгибая колени.</i>
6. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	
3 – раскован, легко выражает свои эмоции 2 – иногда затрудняется 1 – мимика бедная, движения не выразительны 0 – не выражает своих эмоций	<i>Выражает эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д. Эмоционально-образно исполняет музыкально-игровые упражнения. Выразительно и непосредственно выполняет танцевальные композиции.</i>
7. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	
3 – раскрепощён, исполняет выразительно 2 – иногда повторяет движения за другими 1 – только с помощью	<i>Самостоятельно исполняет знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку. Развито воображение, фантазия, умеет самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.</i>

педагога, скован 0 – отказывается выполнять	Испытывает потребность к самовыражению в движении под музыку.
--	---

Старший возраст (5 – 6 лет)

1. МУЗЫКАЛЬНОСТЬ	
3 – свободно, самостоятельно всё выполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – часто не справляется с данными задачами 0 – нет интереса, не различает и не определяет	Проявляет интерес и любовь к музыке, потребность слушать знакомые и новые муз. произведения, двигаться под музыку. Умеет передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, метроритм.. Различает 2-3-частную форму произведения. Различает жанры произведения – плясовая, песня, марш, разный по характеру.
2. ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ	
3 – всегда справляется, не допускает ошибок 2 – иногда допускает ошибки 1 – затрудняется даже с помощью взрослого 0 – нет интереса, не выполняет, не запоминает	Не отвлекается от музыки и процесса движения. Запоминает и правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно. Проявляет разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная.
3. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ В ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЯХ	
3 – всегда правильно выполняет 2 – иногда допускает ошибки 1 – часто допускает ошибки 0 – отказывается выполнять	Способен передавать в пластике музыкальный образ. Умеет выполнять танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение на подскоках, приседание с выставлением ноги вперёд. боковой галоп, «лучики», «ручёк», «скрипка», «щёлки», «лягушки» и т.д.
4. КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ	
3 – самостоятельно, свободно исполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – затрудняется даже в медленном темпе 0 – не справляется	Правильно и точно исполняет ритмические композиции определённой сложности в соответствии с возрастом. Способен координировать слуховое представление и двигательную реакцию, реагирует на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения.
5. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПЛАСТИЧНОСТИ	
3 – всегда выполняет 2 – иногда испытывает трудности 1 – часто затрудняется 0 – не может	Легко выполняет «уточку», «клубочек», «дугу», «свечку». Лёжа на спине, закидывает ноги назад за голову, касаясь кончиками ног пола. Может захватывать предметы пальцами ног, приподнимает и опускает их, перекладывает, передвигает с места на место.
6. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ	
3 – раскован, легко выражает свои эмоции 2 – иногда затрудняется 1 – мимика бедная, движения не выразительны 0 – не выражает своих эмоций	Выражает эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида, тревога и т.д. разнообразные по характеру настроения. Выразительно и непосредственно выполняет движения под музыку.
7. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	
3 – раскрепощён, исполняет выразительно 2 – иногда повторяет движения за другими 1 – только с помощью	Свободно применяет знакомые танцевальные движения под музыку, не подражая другим детям. Свободно импровизирует под музыку соответствующего характера. Выразительно действует с воображаемыми предметами.

педагога, скован 0 – отказывается выполнять	
--	--

Приложение 2

1 комплекс упражнений**для детей 4-5 лет**

1. **«Часики тик-так»** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – вернуться в и.п.
2. **«Потянулись»** И.п.: ног вместе, руки опущены. 1 – 2 – поднять руки вверх, подняться на носочки; 3 – 4 – опустить руки вниз, вернуться в и.п.
3. **«Сильный ветер»** И.п.: ноги врозь, руки на голове. 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – вернуться в и.п.
4. **«Звёздочка»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – 2 – наклон вперёд, дотянуться пальчиками рук пальчики ног, не сгибая колен;
5. **«Пружинки»** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – присесть, руки вперёд; 3 – 4 – вернуться в и.п.
6. **«Зайчики»** И.п.: ноги вместе, руки согнуты как лапки. Прыжки на носочках на месте, вокруг себя вправо-влево.

Приложение 3

2 комплекс упражнений**для детей 4-5 лет**

1. **«Стрелочки»** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – вытянуть правую руку в сторону, наклонить голову вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – вытянуть левую руку в сторону, наклонить голову влево; 4 – вернуться в и.п.
2. **«Лучики»** И.п.: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, зажаты в кулачки. 1 – 2 – выпрямить ноги и поднять руки вверх, разведя их чуть в стороны, пальцы расправить; 3 – 4 – вернуться в и.п.
3. **«Вертушки»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо; 2 – поворот туловища влево. Ритмично под музыку, не отрывая ног от пола.
4. **«Тук-тук»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – 3 – наклон вперед, постучать ладошками по коленям; 4 – вернуться в и.п.
5. **«Зайка в норке»** И.п.: ноги вместе, руки внизу. 1 – 2 – присесть, руками показать ушки зайчика; 3 – 4 – вернуться в и.п.
6. **«Попрыгунчики»** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге поочерёдно.

Приложение 4

3 комплекс упражнений**для детей 4-5 лет**

1. **«Сова»** И.п.: ноги вместе, руки на голове, разведя локти в стороны. 1 – наклон туловища и головы вправо; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – наклон туловища и головы влево; 4 – вернуться в и.п.
2. **«Силачи»** И.п.: ноги вместе, руки в стороны. 1 – согнуть слегка ноги («пружинка»), руки согнуть к плечам и сжать кулачки. При этом дружно сказать «Сила». 2 – вернуться в и.п.
3. **«Погреемся»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо, руками обхватить туловище, как бы обнимая себя; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот туловища влево, руками обхватить туловище, как бы обнимая себя; 4 – вернуться в и.п.
4. **«Крылышки»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – 2 – наклон вперёд, прямые руки отвести назад; 3 – 4 – вернуться в и.п.
5. **«Прятки»** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – присесть, руки положить на колени, дружно сказать «Сели»; 3 – 4 – вернуться в и.п.
6. **«Мячики»** И.п.: ног вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, ноги в стороны, крестик; вперёд-назад поочерёдно меняя ноги.

Приложение 5

1 комплекс упражнений**для детей старшего дошкольного возраста**

- 1. Разминка шейного и грудного отдела.** И.п.: ноги вместе прямые, руки на поясе. 1 – руки выставить вперёд, голову наклонить вперёд, ноги слегка согнуть (как будто ныряем); 2 – вернуться в и.п.; 3 – ноги слегка согнуть, руки прямые отвести назад, грудь вперёд, голова прямо вытянуть шею; 4 – вернуться в и.п.; 5 – вытянуть правую руку в сторону, наклонить голову вправо, ноги слегка согнуть; 6 – вернуться в и.п.; 7 – то же самое в левую сторону; 8 – вернуться в и.п.
- 2. «Лучики»** И.п.: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, зажаты в кулачки. 1 – наклонить туловище вправо, выпрямить ноги и поднять руки вверх, разведя их чуть в стороны, пальцы расправить; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклонить туловище влево, выпрямить ноги и поднять руки вверх, разведя их чуть в стороны, пальцы расправить; 4 – вернуться в и.п.
- 3. «Вертушки»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо-влево. В ритм с музыкой, ноги не отрывать от пола, закручиваться как можно сильнее.
- 4. «Вверх – вниз»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки поднять вверх (тянемся как можно выше); 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон вперёд, пальцами стараться достать до пола, головой дотронуться до коленей. (Лучше будет, если в этом упражнении достать до пола ладонями); 4 – вернуться в и.п.
- 5. Приседания.** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Приседания под музыку. Держать корпус прямо. Руки при этом выставлять вперёд.

- 6. Прыжки.** И.п. ноги вместе, руки на поясе. На месте; вокруг себя вправо-влево; на одной ноге поочерёдно; «ножницы» - в стороны, крестик; ноги, руки в стороны – ноги, руки вместе.

Приложение 6

2 комплекс упражнений

для детей старшего дошкольного возраста

- 1. Перекаты с носка на носок.** И.п.: ноги вместе на носочках, руки на поясе. Одна нога на носочке, другая на всей ступне, выполнять перекаты (менять положение ступней). Туловище при этом слегка поворачивается вправо-влево.
- 2. «Силачи»** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – согнуть слегка ноги («пружинка»), руки согнуть к плечам и сжать кулачки. При этом дружно сказать «Сила». 2 – вернуться в и.п.
- 3. Наклоны туловища.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять правую руку вверх и наклонить туловище влево; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поднять левую руку вверх и наклонить туловище вправо; 4 – вернуться в и.п.
- 4. Повороты туловища.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – слегка присесть, выставить правую руку вперёд и повернуть туловище вместе с рукой влево, ладонь при этом держать под прямым углом; 2 – вернуться в и.п.; 3 – слегка присесть, выставить левую руку вперёд и повернуть туловище вместе с рукой вправо, ладонь при этом держать под прямым углом; 4 – вернуться в и.п.
- 5. «Мельница»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон туловища вперёд, правой рукой дотянуться до левой ноги, при этом левую руку прямую отвести назад; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же самое левой рукой; 4 – вернуться в и.п.
- 6. Растяжка на ноги.** И.п.: ног стоят широко, руки на бёдрах. Перекаты туловища с ноги на ногу. 1 – правую ногу согнуть в колене, левую

вытянуть в сторону, спину при этом держать прямо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – то же самое в левую сторону; 4 – вернуться в и.п.

7. Прыжки. Произвольные.

Приложение 7

3 комплекс упражнений

для детей старшего дошкольного возраста

- 1. Танцевальная пружинка.** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Пружинят коленочки в такт с музыкой, спину при этом держать прямо, голова качается вправо-влево.
- 2. Руки в стороны, руки вверх.** И.п. ноги вместе слегка согнуты в коленях, руки согнуты к плечам. 1 – выпрямить ноги, руки развести в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3 – выпрямить ноги, руки поднять вверх; 4 – вернуться в и.п.
- 3. Повороты туловища.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки впереди сцеплены в «замок» ладонями вывернуты вперёд. 1 – поворот туловища и рук вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот туловища и рук влево; 4 – вернуться в и.п.
- 4. Наклоны туловища.** И.п.: ноги широко, руки на поясе. 1 – дотянуться обеими руками до носков правой ноги; 2 – дотянуться обеими руками в середину между ног до пола; 3 – дотянуться обеими руками до носков левой ноги; 4 – встать в и.п. и прогнуться назад.
- 5. Растяжка на ноги.** И.п.: ноги прямые расставлены широко, туловище согнуто, руками на полу в середине между ног. 1 – перенести туловище вправо, слегка развернувшись влево, присесть на правую ногу, левую при этом вытянуть прямую, руки остаются на полу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – перенести туловище влево, слегка развернувшись вправо, присесть на левую ногу, правую ногу при этом вытянуть прямую, руки остаются на полу; 4 – вернуться в и.п.

- 6. Прыжки.** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте, вокруг себя вправо-влево, «ножницы»; выбрасывание ног вперёд – руки полочкой, захлёстывание назад – руки на поясе.