

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Ромашка»**

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ ЦРР «Ромашка»
Протокол от 29.09.2023 г. № 2

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ЦРР «Ромашка»
_____ Л.А. Байбакова
Приказ от 29.09.2023 г. № 126

**Рабочая программа
по оказанию дополнительных платных
образовательных услуг
«Вдохновение»
на 2023-2024 учебный год**

педагог дополнительного образования
Лошкарева И.Е.

г. Таганрог
2023г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД "РОМАШКА",**
Байбакова Людмила Анатольевна, Заведующий

29.09.23 15:11
(MSK)

Сертификат 00E916EC8B6C42438AAE9E7064C6B4325C

I. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи Программы.
- 1.3. Прогнозируемые результаты.
- 1.4. Возрастные особенности психического развития детей 4-5, 5-6 лет.

II. Содержательный раздел.

- 2.1. Особенности образовательной деятельности.
- 2.2. Примерное планирование деятельности на занятиях по ритмопластике.
 - 1-й год обучения.
 - 2-й год обучения.

III. Организационный раздел.

- 3.1. Условия реализации программы.
- 3.2. Программно-методическое обеспечение.

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа разработана на основе программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной (Санкт – Петербург, 2012г), рекомендованной Министерством образования и в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Программа рассчитана на 2 года обучения детей в возрасте от 4 до 6 лет (средняя и старшая группы).

Основная направленность программы – психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Ритмопластика - это занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. **Занимаясь ритмопластикой**, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность.

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью в средней группе -20 минут, старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут. Удобнее всего эти занятия организовывать после дневного сна, когда дети отдохнули.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель программы:

Целостное развитие ребенка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

1. развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Методы и формы решения поставленных задач.

Занятия ритмопластикой делится на несколько видов:

1. Обучающие занятия.

На этих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается перед зеркалом по линиям и в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия.

Предполагают повтор движений или композиций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем ребенок может играть роль педагога или быть солистом. Во время закрепления, движения оттачиваются, выполнение доводится до автоматизма, и одновременно с этим идет работа над образом.

3. Итоговое занятие.

Дети самостоятельно под музыку исполняют танцевальные композиции.

Проверяется умение импровизировать под музыку. А также это могут быть концертные выступления.

На занятиях ритмопластики ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. Обучение проводится в игровой форме, например, тема: «Веселый человечек». В этом комплексе дети знакомятся с движениями для всех частей тела, заводят волшебным ключиком свои пальчики, руки, ноги, голову. Давая тематическое название занятиям, мы не предусматриваем определенный сюжет. Педагог импровизирует сам или предоставляет возможность детям сочинить собственную сказочную ситуацию. И быть на уроке не только исполнителями, но и сочинителями, что вызывает большой интерес к занятию.

1.3. Прогнозируемые результаты:

1. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.
2. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
3. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.
4. Самостоятельное выполнение танцевальных композиций, разученных на занятиях.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально-ритмическая гимнастика.
2. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.
3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

1.4. Возрастные особенности психического развития детей 4-5 лет.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения и их

элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными. Вырабатывается самостоятельность в исполнении композиций, интерес детей к творчеству.

Возрастные особенности психического развития детей 5-6 лет.

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает больших успехов в развитии движений, что выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений-из области хореографии и гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков-более порывистые, у девочек-мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Формируется адекватная оценка и самооценка после исполнения движений.

Наблюдается переход от непровольного к произвольному вниманию.

В этом возрасте у ребенка возникают первые эстетические чувства, которые проявляются при восприятии музыки, участии в игре или пляске и выражаются в эмоциональном отношении ребенка к тому, что он делает. Поэтому приоритетными задачами являются развитие умения вслушиваться в музыку, запоминать и эмоционально реагировать на нее, связывать движения с музыкой в музыкально-ритмических движениях.

II. Содержательный раздел.

2.1. Особенности образовательной деятельности.

Особенностью программы является развитие двигательных навыков, развитие произвольных движений начинается от головы к верхним, а затем к нижним конечностям. На занятиях совершенствуются основные психомоторные качества и улучшается общая двигательная активность детей. Программа по ритмопластике состоит из разных направлений двигательной активности. Назовем их разделами.

Содержание разделов программы:

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт; поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег в рассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками,

мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Виды упражнений: шаг с носка, на носках; приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; русский хороводный; шаг с поворотом на 180*, на 360*; галоп прямой и боковой; шаг с притопом; русский шаг-«припадание»; «гармошка»; «ковырялочка»; тройной шаг с притопом; комбинации из танцевальных шагов.

Раздел «Пластика» - «Игровой стретчинг» – это система гимнастических упражнений для развития гибкости, подвижности суставов и растяжки мышц. В основе занятий стретчингом лежит напряжение мышц, чередующееся с их расслаблением. Выполнение упражнений на растяжку повышает гибкость и эластичность практически всех основных мышечных групп тела.

Занятия стретчингом – это отличный способ улучшить осанку и общее состояние позвоночника, предотвратить развитие дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов (артрозов, остеохондроза).

Упражнения на растяжку, если их выполнять регулярно и систематически, гармонично развивают тело и укрепляют все системы организма.

Во время выполнения упражнений из комплекса стретчинга в организме происходят реакции, подобные тем, которые вызывает общий массаж тела – повышается температура в области мышц, активизируется функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

2.2. Примерное планирование деятельности на занятиях по ритмопластике.

Первый год обучения	ритмика	танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Элементы игрового стретчинга	гимнастика игромассаж	Игра или импровизация
октябрь	Занятие 1-4	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	“Мы едем, едем, едем...” “Лягушка” «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз. В. Шаинского)	“Чунга-чанга” «На крутом берегу» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Найди своё место»	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление Танцевальный шаг на носках	«Змея», «Ёжик», «Паук», «Лягушка»	Творческая игра «Кто я?» Пальч. Гимнастика “Туман”

	Занятие 5-8	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	“Мы едем, едем, едем...” “ “Лягушка” “На пруду” «Танец сидя» (музыка любой польки)	“Чунга-чанга” «На крутом берегу» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Нитка – иголка» «Пузырь»	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	«Морская звезда», «Краб», «Дельфин», «Рыбка»	Упражнение на расслабление мышц «Вороны» Креативная гимнастика “Ветер и листья”
ноябрь	Занятие 9-12	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	“Бибика” “Рыбачок” «Если весело живётся»	“У жирафа...” Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«Цапля и лягушка» «Зайчата»	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве) Комбинация из шагов: 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши.	«Морская звезда», «Улитка», “Лодочка”, “Камень”.	Творческая игра «Море волнуется» Пальч. Гимнастика “Осень”
	Занятие 13-16	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю Легкий бег построение в круг;	“Бибика” “Мы едем, едем, едем...” “ «Галоп шестёрками” (йоксу-полька)	“У жирафа...” «Чебурашка» (В.Шаинский, Э. Успенский) “Чунга-чанга”	«Карусели» «Пузырь»	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону	«Медведь», «Цапля», «Кошечка», Ежик	На укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед» Физминутка - “Лягушки”

						Пружинка		
декабрь	Занятие 17-20	Хлопки на каждый счёт и через счёт, Галоп построение в линию;	“Куклы- неваляшки” «Мы пойдём сначала вправо», «Галоп шестёрками (йоксу-полька)	«Часики» (песня «тик- так» З.Петров, А.Островский , «Чебурашка» Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«Нитка – иголка» «Пузырь»	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	«Месяц», “Черепaha”, “Слон”, “Кобра”, “Ванька- встанька”	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» Дыхательное упражнение “Шарики”
	Занятие 21-24	Удары ногой на каждый счёт и через счёт Бег построение в две линии.	“Куклы- неваляшки” «Лавота» Упражнение “Стирка” (по Суворовой Т.И.)	“Снежинки” (вальс) “Ай-да-да” в парах (Топ- хлоп- малыши)	«Марш- полька», «Птички и ворона»,	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3 Пружинка Пружинка	Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик – дедушка...» Игра “Снежная баба”
январь	Занятие 25-28	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза Марш	«Полька – хлопушка» (музыка любой польки), «Мы пойдём сначала вправо»	Упражнение с платочком (песня «На свете невозможное случается»), «Ну, погоди!» Танец “дедов Морозов”	«Эхо», «Найди себе пару»,	Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2,3 Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках,	«Кошечка», «Лисичка», “Медвежоно к”, “Лошадка”	Творческая игра «Кто я?» Креативная гимнастика “На горке” Пальчик.гимнас тика Я перчатку надеваю...

						8 шагов с поворотом на 180 градусов Кружение		
	Занятие 29-32	На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза, Подскоки - бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;	«Санки» «Полька – хлопушка»	Упражнение с обручем («Неприятность эту мы переживём» Б.Савельев) “Маленький танец” /в парах	«Отгадай, чей голосок», «Поезд»	Перевод рук из подготовительн. позиции в 1, во 2, в 3, чнова в подготовительную Комбинация 8 танцевал. шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	«Маятник», «Замок» “Дощечка”, “Зернышко”	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю..» Пальчиковая гимнастика Игрушки Игра “Снежинки”
февраль	Занятие 33-36	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	Полька «Старый жук» (музыка из к/ф «Золушка»), «Матушка – Россия»	«Ванька - встань-ка» (ансамбль «Рондо»), «Неприятность эту мы переживём»	«Совушка», «Цепочка»,	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Русский хороводный шаг Русский хороводный шаг	«Веточка», «Книжка», “Столбик”, “Качели”	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...» Творческая игра “Художник-невидимка”

	Занятие 37-40	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	«Автостоп» (музыка диско), Полька «Старый жук» «Цыганские напевы»	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Булановой) «Ванька - встань-ка»	«Вороны- воробьи», С ленточками – “карусель”	Шаг с притопом с переменной ног Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	«Ящерица», «Кораблик» “Крокодил”, “Обезьянка”	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...» креативная гимнастика - ”На дне”
март	Занятие 41-44	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.	«Большая прогулка» (любой марш), «Автостоп» «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз. В. Шаинского)	«Пластилино- вая ворона» (Г.Гладков, Э.Успенский) «Божья коровка»	«Поезд» , «Космонавты »,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Пружинка, Кружение	«Качели», «Рыбка». “Горка”, “Зайчик”	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...» Шофер, Самолет
	Занятие 45-48	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, Торжественны й шаг	Бальный танец «Вару – вару», «Большая прогулка»	«Разноцветн. игра» (Б. Савельев), «Пластилино- вая ворона»	«Усни трава», «Собери урожай»,	Шаг – “Ковырялочка” Кружение	«Кузнечик», «Черепашка» “Гусеница” “Паучок”	Творческая игра «Магазин игрушек» Пальчиковая гимнастика “волна”, “Змея”, “Цветок”
апрель	Занятие 49-52	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая	«Чунга-чанга» В.Шаински Бальный танец «Вару – вару»	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветн. игра»	«Погода», «Ловишки»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) “Топотушки”	«Ёжик», «Слон» “Собачка” “Змея”	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»

		шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз						Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка”
	Занятие 53-58	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Цыганские напевы» «Мячик» (М.Минков) «Чунга-чанга»	«Марш» Г.Свиридов, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Марш- полька», «Найди себе мето»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) Боковой шаг «Крестик» Кружение	«Страус», «Птица» “Морская звезда” “Рыбка”	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Упражнение “Дни недели”
май	Занятие 59-61	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (через кочки)	«Полька» (Кремена), «Мячик» (М.Минков), «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз. В. Шаинского)	«Кот Леопольд» Б.Савельев, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Нитка- иголка», «Автомобили »,	Перевод рук из одной позиции. в другую, полуприседы и подъёмы на носки Галоп вперёд и в сторону	«Веточка», “Таракан”, “Пловцы” «Улитка»	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо» Упражнение “На лужайке”
	Занятие 62-64	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз)	Повторение: «Большая прогулка», «Вару-вару», «Чунга-чанга», «Мячик»	Повторение: «Разноцветна я игра», «Марш», «Красная шапочка», «Кот Леопольд»	«Отгадай, чей голосок», «Самолеты»,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Прыжки с выбрасыва-нием ног вперёд	«Месяц», «Лисичка» “Орешек”, “Муравей”	

Второй год обучения	Ритмика	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические упражнения, Танцевальные шаги	Элементы игрового стретчинга	игромассаж	
октябрь	Занятие 1-4	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой.	«Всё мы делим пополам» В.Шаинский «Старый жук»(<i>Найди себе пару</i>) «Танцуйте сидя» Б. Савельев	«Всадник» Т.и С.Никитины «Цыплята»	«Погода» «Космонавты»	Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом. Тройной шаг с притопом	“Домик”, “Звездочка”, “Ракета”, “самолет”	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» Пальч. Гимнастика «Кораблик»
	Занятие 5-8	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой.	«Волшебный цветок» Ю.Чичиков, «Всё мы делим пополам»	«Зарядка» (песня «День рождения» В.Шаинский), «Всадник»	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова) «Поезд», «Игра по станциям»	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2 Русский шаг - припадание	“Домик”, “лошадка”, “кошечка”, “ласточка”	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо» Игровой самомассаж, «Оса»
ноябрь	Занятие 9-12	Равновесие на одной ноге с опорой и без неё Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«полька» (йоксу-полька), «Волшебный цветок» «Макарена»	«Четыре таракана и сверчок», «Зарядка»	«Эхо» «Музыкальные стулья»	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом» Тройной переменный шаг	“Маятник”, «Замок» “Дощечка”, “Зернышко”	Пальчиковая гимнастика «Серенький комоч сидит» «Творческая импровизация»

	Занятие 13-16	Перестроение в две колонны. Размыкание по ориентирам. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямиться	«Модный рок» (любая современная), «Полька»	Упражнение с двумя лентами («Облака» В.Шаинский), «Четыре таракана и сверчок»	«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки») «Усни-трава»	«Открывание» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону Комбинация из выученных шагов	«Ёжик», «Слон» “Собачка” “Змея”	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»
декабрь	Занятие 17-20	Бег по кругу с ноги на ногу. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4	Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»), «Модный рок»	«Бег по кругу» (Кремена), упражнение с двумя лентами «Ну, погоди!» (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин) «Часики»	«Игра с мячом» (Берлинская Полька) «Карлики и великаны»,	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1 и 2, выставление ноги на носок «крестом», Шаг, шаг, тройной притоп	«Страус», «Птица» “Морская звезда” “Рыбка”	Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»
	Занятие 21-24	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх;	«Макарена», «Падеграс»	«Приходи сказка» (песня «Приходи сказка»), «Бег по кругу»	«Пятнашки» (песня «Тикотико») «Волк во рву»	«Открывание» рук в сторону и на пояс «Припадание» в сторону, «припадание с поворотом,	«Медведь», «Цапля», «Кошечка», “Ежик”	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»

		1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$		Танец снеговиков				
январь	Занятие 25-28	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Русский оровод (любая русская народная песня), «Макарена» Три поросёнка»	«Чёрный кот» (Ю.Энтин), «Приходи сказка»	«Волшебный весёлый бубен» «Козочки и волк»	«Открывание» рук в сторону и на пояс, Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону	“Шпагат” “Качели”, “месяц”, “ручеек”	Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»
	Занятие 29-32	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Гимнастическое дирижиро-	Танец «Кик» (музыка в стиле диско), «Русский народный»	«Марш» (военный марш Г.Свиридов), «Чёрный кот»	«Шеренга – колона – круг» «Игра – импровизация»	Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону Скрестный шаг в сторону,	“Смешной клоун”, “Неваляшка”, “Колобок”, “Карусель”	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!» Пальч. Гимнастика

		вание, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх				выставить ногу на пятку, руки открыть в стороны «ёлочка»		«Жук»
февраль	Занятие 33-36	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба с препятствиями	«Давай танцуй» (музыка в стиле диско) «Кик»	Упражнения с флажками (песня «Настоящий друг» Б.Савельев, М.Пляцковский) «Марш»	«Музыкальные змейки» «Ловля обезьян»	Прыжки из 1 позиции во 2 Прямой галоп, галоп в сторону	“Рыбка”, “змея”, “Елка”, “окошко”	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» Пальч. Гимнастика «Птички прилетели»
	Занятие 37-40	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй»	«Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с	«Капканы» Найди предмет. «К своим флажкам»	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки	“Скамейка”, “кустик”, “бабочка”, “Неваляшка”	Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу» Дыхательные упражнения

		размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба с увеличением темпа.		флажками				
март	Занятие 41-44	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из одной колонны в три.	«Артековская полька» (любая полька), «Современ-ник»	«Белочка» упражнение с мячами (песня Рождественская, В.Шаинский), «Три поросёнка»	«Запев-припев» «Музыкальные змейки»	Шаг польки	“Шпагат” “Ласточка” “Пенек”, “Солнышко”	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Пальчиковая гимнастика «Воздушный шар»
	Занятие 45-48	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из одной колонны в три.	«Танец с хлопками» (музыка в стиле диско), «Артековская полька»	«По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение В.Шаинский, «Белочка» Хореография «Вальс цветов»	«Гонка мяча по кругу» «Гулливер и лилипуты»	Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд	“Дуб”, “пушка”, “Стрела”, “вафелька”	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит»
апрель	Занятие 49-52	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в	«Полька тройками» (любая полька), «Танец с	«Антошка» В.Шаинский, «По секрету всему свету»	«Нам не страшен серый волк»	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз,	“Кузнечик”, «Черепашка» “Гусеница” “Паучок”	Музыкально-творческая игра «Займи место»

		ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Построение по кругу в парах.	хлопками»			плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрывать руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д. Тройной шаг с притопом		
	Занятие 53-58	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Построение по кругу в парах.	«Московский рок» (музыка в стиле диско), «Полька тройками»	«Вместе весело шагать», «Антошка» В.Шаинский	«Игра с мячом» (Берлинская полька)	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрывать руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д. Тройной шаг с притопом	“Страус”, “ласточка”, “Шпагат”, “Смешной клоун”	Музыкально- творческая игра «Повтори за мною»
май	Занятие 59-61	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные	«Круговая кадриль» (муз. размер 2/4), «Московский рок»	«Кукла» В.Шаинский, «Вместе весело шагать»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцо- вич)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	“Лошадка”, “Пирожок”, “Волк”, “цветок”	Творческая игра «Море волнуется»

		(четвёртые) – 4 хлопка Перестроение из одной колонны в три.						
	Занятие 62-63	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс Построение по кругу в парах.	Ритмический танец «Спенк»(музыка в стиле диско), «Круговая кадрили»	«Аэробика» Музыка Ю. Чичкова	«Музыкальные змейки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса Работа со спорт. атрибутом. Партерная гимнастика. Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	“Ванька-встанька”, “Ласточка”, “Шпагат”, “карусель”	

III. Организационный раздел. 3.1. Условия реализации программы.

Вид музыкальной деятельности	Наглядно-иллюстративный материал
Музыкально-ритмические движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплект из 5 дисков: музыка для упражнений. 2. Сборник детских песен из мультфильмов. 3. Разноцветные ленты - 60 штук. 4. Разноцветны платочки – 30 штук. 5. Карнавальные костюмы: лиса, медведь, волк, заяц, белка, кошка, собака, тигр, сойка, красная шапочка и др. 6. Маски-шапочки: лягушка, волк, лиса, коза, кошка, мышка, заяц, собака, медведь, белка, петух, ежики, грибочки, овощи... 7. Косынки цветные – 8 штук. 8. Цветные султанчики -16 шт. 9. Светодиодные палочки, фонарики-7 шт.

3.2. Программно-методическое обеспечение.

1. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, Санкт – Петербург, 2012г.
2. Зацепина М.Б. Музыкальное воспитание в детском саду.-М.: Мозаика-Синтез, 2008.
3. Народное искусство в воспитании детей/Под ред. Т.С. Комаровой. - М.:Педагогическое общество России, 2005.
4. Федосеева М.А. «Развитие социального интеллекта у детей 5-7 лет в музыкальной деятельности. Коррекционно-развивающая программа, интегрированные занятия» - «Учитель», Волгоград, 2014г.
5. Зацепина М.Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. -М.:Мозаика-Синтез, 2005.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В., «Танцы игры, упражнения для красивого движения», Ярославль «Академия развития» 2001г.
7. 12. Михайлова М.А. «Развитие музыкальных способностей детей», Ярославль «Академия развития» 2001г.