

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 136 ОАО «РЖД»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ДОУ
«03» сентябрь 2020 год

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим ЧДОУ
«Детский сад 136 ОАО «РЖД»
Н.Б. Радкевич



**Авторизированная программа кружка
для детей дошкольного возраста
СЮРПРИЗ**

Программу составила:
Педагог первой
квалификационной категории
Чикилева Н.А.

Пермь, 2020

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1 Цель, задачи программы.....	4
2 Характеристика разделов программы.....	5
3 Календарно-тематический план программы.....	6
4 Список литературы.....	30

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 двух до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало в глубокой древности – античной Греции и древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента – гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений. И одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – **это танцевально – ритмическая гимнастика.**

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально – ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонным к подражанию, копированию действий человека и животных.

Оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» по танцевально – игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на **четыре года обучения** – от трёх до семи лет.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Что придаёт учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики.

Исходя из цели предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3-7 лет.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно -двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания,
- умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

3. Развитие творческих способностей детей:

- развивать мышление, воображение, находчивости и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
 - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества и трудолюбия
- Занятия проводятся **два раза** в неделю из расчёта **57 часов** в год.

№	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)			
		1 (младшая)	2 (средняя)	3 (старшая)	4 (подготовит)
1	Игрогимнастика	9 час	9 час	9 час	9 час
2	Игротанцы	9 час	18 час	18 час	18 час
3	Танцевально – ритмическая гимнастикатика	18 час	9 час	9 час	9 час
4	Игропластика	9 час	9 час	9 час	9 час
5	Музыкально – подвижные игры	9 час	9 час	9 час	9 час
6	Игроритмика	3час	3час	3час	3час

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а так же на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, народный и современный танцы.

В разделе **«Танцевально – ритмическая гимнастика»** представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы.

Раздел **«Игропластика»** направлен на развития мышечной силы и гибкости занимающихся.

Раздел **«Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения применяемые практически на всех уроках и является ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё то, что требуется для достижения поставленной цели.

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (МЛАДШАЯ ГРУППА)

Октябрь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Ирогимнастика	Основные движения туловищем и головой. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Различные виды ходьбы, бег, прямой галоп.	«Весёлая разминка» «Елочки растут» «Делай как я» «Карлики и великаны» «Шаг и бег» «Лошадки»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, приставной шаг в сторону. Прыжки: на полупальцах, «воротики» - ноги в стороны, вместе. Выставление ноги на носок, пятку, полуприседы, подъём на полупальцы.	«Весёлые дети» «Прыгаем вместе» «Кадриль» «Повтори за мной»	18
Игротанцы	Танцевальные композиции и комплексы упражнений	«Крокодильчик Шнапи» «Кадриль»	9
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы, выворотности и гибкости.	«Карандаши2» «бутерброды» «Бабочки» «Читаем книжку»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на развитие внимания, быстроты реакции, умения передать игровой образ.	«Будь внимателен» «Мартышки»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Хлопки в такт музыки.	«Лодочки» «Быстро – медленно» «Хлопай как я»	3

Ноябрь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Основные движения туловищем и головой. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Бег врассыпную, построение в одну шеренгу, в несколько.	«Весёлая разминка» «Гномики и великаны» «Пузырь» «Найди свой домик»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, приставной шаг в сторону. Прыжки: «воротики» - ноги в стороны, вместе, «лягушка». Движения русского народного танца: полочка, качалочка, «петушки», топотушки,	«Делай как я» «Лягушата» «Африка» «Кадриль»	18
Игротанцы	Образно – танцевальные композиции	«Крокодильчик Шнапи» «Хитрая лисица» «Африка»	9
Игропластика	Упражнения в положении «сидя», «лёжа», растяжки ног, упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	«Стрелочки» «Велосипед» «Кошки» «Лодочки» «Бабочки»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на развитие внимания, быстроты реакции, воображения и творческой инициативы.	«Паучина» «Занавес» «Хитрые мартышки»	9
Игроритмика	Хлопки в такт музыки. Ритмические рисунки.	«Повтори за мной»	3

Декабрь – январь

Раздел	Содержание разделов	Репертуар	Кол.
--------	---------------------	-----------	------

программы			час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп. Движение по залу змейкой, построение в круг.	«Весёлая разминка» «Солдатики» «Змейка» «Лошадки» «Шагаем через кочки»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные движения, Образно – танцевальные композиции.	«Мышки» «Цыплята» «Мячики» «Мартышки»	18
Игротанцы	Образные танцы, Комбинации танцевальных движений.	«Африка» «Весёлые наездники»	9
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы, выворотности и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и заданиях.	«Куклы»(ватная и деревянная) «Деревья»(ветки и корни) «Кошки»(злые и добрые) «Птички»(летят и отдыхают)	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, его содержания.	«Червячок» «Щи» «Громко – тихо»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Хлопки в такт музыки.	«Краб» «Быстро – медленно» «Плавные – быстрые руки»	3

Февраль

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие	«Весёлая разминка»	9

	упражнения. Построение врассыпную, бег врассыпную. Построение в колонну.	«У ребят порядок строгий» «Горошины»	
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные композиции для будущих танцев. Образные движения, построение в пары, кружение в парах.	«У оленя дом большой» «Всем на свете нужен дом» «Весёлый крокодил»	18
Игротанцы	Различные танцевальные композиции	«Пингвины» «Весёлые наездники»	9
Игропластика	Упражнения для развития гибкости, выворотности, растяжки ног, укрепления мышц спины и живота	«Машинки» «Птицы» «Коробочка» «Часики»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на определение содержания музыкального произведения, развития двигательной памяти и внимания	«Вперёд четыре шага» «Уши ,руки, плечи,нос» «Змея»	9
Игроритмика	Хлопки в темпе музыки, передача простейшего ритмического рисунка.	«Танцуем сидя» «Эхо»	3

Март

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ориентировка в	«Весёлая разминка» «Хоровод» «Гусята и циплята»	9

	пространстве. Разные виды шага (бодрый, на носках, в полуприсяде, в полном присяде)	«Роботы и балерины»	
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные движения русского танца, бального танца. Образно – игровые композиции.	«Вот море...» «Паучина» «Вертелочки» «Весёлые мартышки» (в парах)	18
Игротанцы	Различные танцевальные композиции.	«Божьи коровки» «Пингвины»	9
Игропластика	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, стопы. Партерные упражнения на растяжку, упражнения для расслабления.	«Машинки» «Птицы» «Часики» «Бабочки»(летают, спят)	9
Музыкально – подвижные игры	Игры для развития координации, быстроты, умения подчинять свои движения музыкальному материалу.	«Нитка – иголка» «Цапля и лягушки» «Весёлый поезд»	9
Игроритмика	Топать и хлопать в темпе музыкального произведения.	«Танцуем сидя» «Эхо»	3

Апрель – май

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Самостоятельно двигаться по залу парами, врассыпную, строиться в колонну, вставать	«Весёлая разминка» «Шишки, жёлуди, орехи» «Большой – маленький круг»	9

	в круг, сужение и расширение круга.		
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные элементы, составляющие танцевальные композиции.	«Вот море...» « Я рисую море» «По дорожке ёжик шёл»	18
Игротанцы	Повторение всех танцевальных композиций, подготовка к выступлению перед родителями и детьми.	«Божьи коровки» «Африка» «Весёлые наездники» «Крокодильчики Шнапи» «Пингвины»	9
Игропластика	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, стопы. Партерные упражнения на растяжку, упражнения для расслабления.	«Тряпичные куклы» «Бутерброды» «Деревья» «Летучая мышка» «Стрелочки» «Столик» «Машинки»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на выбор детей.	«Три медвежонка» «Червячок» «Весёлые мартышки» «Будь внимателен»	9
Игроритмика	Хлопки в темпе музыки, передача простейшего ритмического рисунка.	«Эхо» «А ну-ка, повтори» «Хлопаем вместе»	3

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (СРЕДНЯЯ ГРУППА)
Октябрь**

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп, боковой.	«Лошадки машут головами» «Хочу, не хочу» «Тик – так»	9

	Перестроение из одной колонны в круг на шаге и на беге.		
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные элементы, составляющие танцевальные композиции.	«Часики» «Карусельные лошадки»	9
Игротанцы	Выставление ноги в сторону, на носок. Повороты ,переступая на носках Комбинации хореографических упражнений.	«Полька – хлопушка» «Матушка – Россия»	18
Игропластика	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, стопы. Партерные упражнения на растяжку, упражнения для расслабления.	«Матрёшка» «Паровозик», «Колёсики», «Ножницы», «Автомобиль» «Лесорубы» «Куклы» «Бабочки – пауки»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.	« Музыкальное эхо» « Птица без гнезда»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки.	«Передай бубен» «Танцуем сидя»	3

Ноябрь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Ирогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп, боковой. Перестроение из одной колонны в круг на шаге и на беге.	«Лошадки машут головами» «Хочу, не хочу» «Тик – так»	9
Танцевально – ритмическая	Танцевальные элементы, составляющие танцевальные	«Песенка Мурёнки» «Песенка друзей»	9

гимнастика	композиции.	«Песенка короля»	
Игротанцы	Комбинации на изученных танцевальных шагах. Комбинации хореографических упражнений.	«Автостоп» «Большая стирка» « Воробьиная дискотека»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	« Велосипед» «Змея» «Лодочки» «Корзинка» «Бутерброды» «Карандаши»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.	«Конники – спортсмены» « Найди предмет»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой, на воспроизведение динамики звука.	«Большой – маленький круг» «Овечка»	3

Декабрь - январь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами и без них.	« Упражнение с платочками» «Три поросёнка» « Упражнение с кисточками»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Полуприседы, подъёмы на носки, стойка, руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками.	«Часики» «Ну, погоди» «Сосулька»	9
Игротанцы	Комбинации из танцевальных шагов.	«Хоровод» « По секрету всему»	18

	Комбинации хореографических Упражнений.	свету» « Я танцую»	
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	« Велосипед» «Змея» «Лодочки» «Корзинка» «Бутерброды» «Карандаши»	9
Музыкально – подвижные игры	Музыкально – творческие игры.	« Найди своё место» «Нитка – иголка»	9
Игроритмика	Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение движений в различном темпе.	«Полька» «Марш» «Быстрые – медленные руки»	3

Февраль

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами и без них.	« Упражнение с платочками» « Упражнения с лентами»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные упражнения в образно – двигательных действиях.	«Гномы и великаны» «Утро в деревне»	9
Игротанцы	Комбинации хореографических Упражнений.	«Вару – вару» Полька «Старый жук» « Кадриль»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы в образных и	« Велосипед» «Змея»	9

	игровых двигательных действиях и заданиях.	«Лодочки» «Корзинка» «Бутерброды» «Карандаши»	
Музыкально – подвижные игры	Игры, развивающие умение слышать смену характера музыки.	«Птица без гнезда» «Два Мороза»	9
Игроритмика	Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение движений в различном темпе.	«Полька» «Марш» «Быстрые – медленные руки»	3

Март

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игроритмика	Общеразвивающие упражнения. Бег по кругу и по ориентирам Передвижение шагом и бегом.	Бег по кругу «Всадники» «По полю - полю» «Мы пойдём сначала вправо»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Комплексы танцевальных упражнений.	«У оленя дом большой» «Полька – хлопущка»	9
Игротанцы	Комбинации хореографических Упражнений.	« Слоники» « Кадриль»	18

Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	« Бегут ножки про дорожке» «Машины» « Воздушные шары» «Кошки» «Корзинка»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры, развивающие умение слышать смену характера музыки и тембр.	«Найди предмет» «Музыкальные стулья» « Узнай по голосу»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой.	«Море» «Мельник Булочка»	3

Апрель - май

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп, боковой. Перестроение из одной колонны в круг на шаге и на беге.	«Птички летят» «Всадники» «По полю - полю» «Мы пойдём сначала вправо» «Котята»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные элементы, составляющие танцевальные композиции.	«Весёлые ковбои» « Божьи коровки»	9
Игротанцы	Комбинации хореографических Упражнений.	« Слоники» « Кадриль» «Полька – птичка»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых	« Бегут ножки по дорожке» «Машины»	9

	двигательных действиях и заданиях.	« Воздушные шары» «Кошки» «Корзинка»	
Музыкально – подвижные игры	Игры, развивающие умение слышать смену характера музыки и тембр. Подвижные и образные игры .	«Музыкальные стулья» « Узнай по голосу» «Цапля и лягушки» « У медведя во бору»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой.	«Море» «Мельник Булочка» «Овечка»	3

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (СТАРШАЯ ГРУППА)

Октябрь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Самостоятельно двигаться по залу парами, в рассыпную, строиться в колонну, встать в круг, сужение и расширение круга.	«Весёлая разминка» «Шишки, жёлуди, орехи» «Большой – маленький круг»	9
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с прямой ногой. Бег: лёгкий, широкий, острый. Прыжковые движения.	«Весёлая разминка» «Бодрый марш» «Галоп» «Сладости»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Приставные шаги, боковой галоп, прямой. Шаг польки по кругу, на месте, Притопы, кружение топающим шагом, ковырялочка. Плавные движения руками.	«Кто лучше скачет» «Сударушка» «Ярмарка» «Вальс» «Воздушные шары»	9
Игротанцы	Танцевальные композиции современного танца.	«Любимый папа» «Весёлые мыши» « Хип – хоп»	18
Игропластика	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, стопы.	«Стопы острые, тупые», «Стрелочки»	9

	Партерные упражнения на растяжку, упражнения для расслабления.	«Тряпичные куклы» «Бутерброды» «Деревья», «Летучая мышка», «Русалочки» «Столик», «Машинки»	
Музыкально – подвижные игры	Игры для развития двигательной памяти, умения самостоятельно использовать разученный материал	«Магазин игрушек» «Танцуйте, как я»	9
Игроритмика	Ходьба на каждый счёт, хлопки и удары ногой на сильные доли такия	«Передай хлопок» «Барабаны – большие и маленькие»	3

Ноябрь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с прямой ногой. Бег: лёгкий, широкий, острый. Прыжковые движения, с продвижением вперёд, галоп.	«Полька» «Марш» «Весёлые бурундуки» «Тико – тико»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Специальные композиции и комплексы упражнений. Знакомство с элементами классического танца.	«Мыши» «Вальс» «Утро»	9
Игротанцы	Эстрадные детские танцы	«Любимый папа» «Карнавал»	18
Игропластика	Упражнения в положении «сидя», «лёжа», растяжки ног, упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	«Стрелочки» «Велосипед» «Кошки» «Лодочки» «Бабочки» «Коробочка» «Корзиночка» Растяжки для ног	9

Музыкально – подвижные игры	Игры на развитие внимания, быстроты реакции, воображения и творческой инициативы.	«Придумай своё движение» «Магазин игрушек»	9
Игроритмика	Хлопки в такт музыки. Ритмические рисунки.	«Повтори за мной»	3

Декабрь – январь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп. Перестроение из одной шеренги в несколько. Перестроение из одной колонны в две, три	«Весёлая разминка» «Море» «Весёлый дренаж» «Марш генералов»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальный крестик, подскок, русский переменный шаг, хороводный шаг, лёгкий танцевальный бег, элементы классического танца.	«Сударушка» «Ивушка» «Снежный вальс»	9
Игротанцы	Комбинации танцевальных движений.	«Хоровод снежинок» «Любимый папа» «Карнавал»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы, выворотности и гибкости.	«Стрелочки» «Велосипед» «Кошки» «Лодочки» «Бабочки» «Коробочка» «Корзиночка» Растяжки для ног	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на определение динамики и характера музыкального произведения,	«Снежные фигуры» «Магазин игрушек»	9

	его содержания. Музыкально – творческие игры.		
Игроритмика	Ритмические упражнения для рук.	«Хлопушечки» «Во кузнице»	3

Февраль

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп, боковой. Перестроение из одной колонны в круг на шаге и на беге.	«Весёлые человечки» «Чёрный кот» «Детки - конфетки» «Барбарики»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные движения различных стилей и характеров	«Снежный вальс» «Мыши» «Хип – хоп»	9
Игротанцы	Комбинации танцевальных движений.	«Любимый папа» «Как люблю тебя я, мама»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы, выворотности и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и заданиях.	«Русалка» «Сфинкс» «Рисуем цифры» «Куклы» «Лодочка» «Корзиночка» «Летучая мышка»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры для развития двигательной памяти, развития восприятия, произвольного внимания, способности к импровизации.	«Учительница» «Море волнуется»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой.	«Передай бубен» «Танцуем сидя»	3

	Хлопки в такт музыки.		
--	-----------------------	--	--

Март

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп, боковой. Перестроение из одной колонны в круг на шаге и на беге.	«Весёлые человечки» «Чёрный кот» «Улетай, туча» «Барбарики»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные движения различных стилей и характеров	«В роще калина» «Мыши» «Хип – хоп»	9
Игротанцы	Комбинации танцевальных движений.	«Любимый папа» «Как люблю тебя я, мама» «Спасатель»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы, выворотности и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и заданиях.	«Русалка» «Сфинкс» «Рисуем цифры» «Куклы» «Лодочка» «Корзиночка» «Летучая мышка»	9
Музыкально – подвижные игры	Творческие задания, требующие умения самостоятельно находить образно – игровые движения для передачи того или иного танцевального образа	«У Пегги был весёлый гусь» «У лягушки юбилей» «Стирка»	9
Игроритмика	Задания для развития чувства ритма.	«Весёлый бубен» «Танцующие матрёшки»	3

Апрель – май

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, бег, прямой галоп, боковой. Перестроение из одной колонны в круг на шаге и на беге.	«Переменка» «Шёл по лесу музыкант» «Улетай, туча» «Барбарики»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные элементы, составляющие танцевальные композиции.	Отработка элементов танцев для заключительного концерта.	9
Игротанцы	Повторение всех танцевальных композиций, подготовка к выступлению перед родителями и детьми.	«Карнавал» «Спасатель» «Любимый папа» «Всё у нас хорошо»	18
Игропластика	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, стопы. Партерные упражнения на растяжку, упражнения для расслабления.	«Матрёшка» «Паровозик», «Колёсики», «Ножницы», «Автомобиль» «Лесорубы» «Куклы» «Бабочки – пауки»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на выбор детей.	«Роботы – балерины» «Море» «Магазин игрушек»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки.	«Передай бубен» «Танцуем сидя»	3

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Октябрь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Строевые упражнения (строевые приёмы «Направо», «Налево». «Кругом» при шаге на месте)	Различные виды марша, бег	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Специальные композиции и комплексы упражнений	«Четыре таракана и сверчок» « Всадник» «Ванечка – пастух»	9
Игротанцы	Хореографические упражнения(поклон, позиции рук), танцевальные шаги	«Вальс» «Полька тройками» «Танец с хлопками»	18
Игропластика	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях	«Гимнаст» «Лыжник» «Лодочка» «Ёжик»	9
Музыкально – подвижные игры	Музыкально – подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений	«Дирижёр – оркестр» «Найди предмет» «Гномы и великаны»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой	Ходьба на каждый счёт и через счёт. Построение по ориентирам	

Ноябрь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Строевой шаг на месте,	«Марш»	9

	походный шаг в передвижении, размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в сторону.	«Упражнение с флажками» «Упражнение с мячами»	
Танцевально – ритмическая гимнастика	Специальные композиции и комплексы упражнений. Знакомство с элементами классического танца.	«Облака» «У оленя дом большой» «Менуэт»	9
Игротанцы	Русский поклон, полуприседы и подъёмы на носки с движением рук, выставление ноги вперёд, в сторону – «носок – пятка» Танцевальные шаги	«Русский хоровод» «Дарья – ты душа» «Ивушки»	18
Игропластика	Упражнения в положении «сидя», «лёжа», растяжки ног, упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	«Винтик» «Часики» «Журавль» «Улитка» «Мост» «Лягушка» «Крестик»	9
Музыкально – подвижные игры	Подвижно – образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.	«День – ночь» «Делай как я, делай лучше меня»	9
Игроритмика	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двудольного и трёхдольного музыкального размера	«Повтори за мной» «Кошачье танго»	3

Декабрь – январь

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.	«Весёлая разминка» «Море» «Цапля»	9

	Упражнения с предметами Упражнения для укрепления осанки	«Салют»	
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальный крестик, подскок, русский переменный шаг, хороводный шаг, перетопы, тройной притоп, ковырялочка. шаг с притопом.	«Яблонька» «Барыня» «По полю – полю»	9
Игротанцы	Соединение изученных движений в законченную композицию. Танцевальные шаги. Современные танцы.	«Танец - бизе» «Часики» «Полонез» «Конфеты»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы, выворотности и гибкости.	«Стрелочки» «Велосипед» «Кошки» «Лодочки» «Бабочки» «Коробочка» «Корзиночка» Растяжки для ног	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, его содержания. Музыкально – творческие игры.	«Трансформеры» «Змея» «Водяной» «Весёлые мартышки»	9
Игроритмика	Развивать ритмичность и согласованность движений с музыкой.	«Кошачье танго» «Матрёшки»	3

Февраль

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, Упражнения с предметами и без них.	«Вьюга» «Марш» «Галоп»	9
Танцевально –	Танцевальные движения	«Чёрный кот»	9

ритмическая гимнастика	различных стилей и характеров	«На крутом бережку» «Ладушки – ладушки»	
Игротанцы	Композиции из народных танцев, современных, бальных.	«Конфеты» «Куколки» « Мы пойдём сначала вправо»	18
Игропластика	Упражнения для развития мышечной силы, выворотности и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и заданиях.	«Русалка» «Сфинкс» «Рисуем цифры» «Куклы» «Лодочка» «Корзиночка» «Летучая мышка»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры для развития двигательной памяти, развития восприятия, произвольного внимания, способности к импровизации.	«Передай движение» «Нитка – иголка» «Цапля и лягушки»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой, умения слышать муз фразу.	«Передай мяч» «Горелки»	3

Март

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Ирогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, Упражнения с предметами и без них.	«Карусельные лошадки» «Зарядка» «Цветы для мамы»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Композиции из разученных движений, различного характера	«По секрету всему свету» «Три поросёнка»	9

Игротанцы	Комбинации танцевальных движений.	«Танец с кисточками» «Самба» «Полька – карабас»	18
Игропластика	Комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения для расслабления всего тела, лёжа на спине	«Винтик» «Часики» «Журавль» «Улитка» «Мост» «Лягушка» «Крестик»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры для развития двигательной памяти, внимания, быстроты, умения различать музыку по характеру.	«Краб» «Муха» «У медведя во бору»	9
Игроритмика	Задания для развития чувства ритма.	«Эхо» «Лодочки»	3

Апрель – май

Раздел программы	Содержание разделов	Репертуар	Кол. час
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, Упражнения с предметами и без них.	«Танец с цветами» «Танец с кисточками» «Бег и марш»	9
Танцевально – ритмическая гимнастика	Танцевальные элементы, составляющие танцевальные композиции.	Отработка элементов танцев для заключительного концерта.	9

Игротанцы	Повторение всех танцевальных композиций, подготовка к выступлению перед родителями и детьми.	«Самбо» «Конфеты» «Вальс» «Танец агентов 007»	18
Игропластика	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, стопы. Партерные упражнения на растяжку, упражнения для расслабления.	«Русалка» «Сфинкс» «Рисуем цифры» «Куклы» «Лодочка» «Корзиночка» «Летучая мышка»	9
Музыкально – подвижные игры	Игры на выбор детей.	«Круг и кружочки» «Займи место» «Три медвежонка»	9
Игроритмика	Упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки.	«Танец с хлопками» «Эхо» «Кошачье танго»	3

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Первый год обучения (младшая группа).

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- знают назначение зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале и строится в шеренгу;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- овладевают навыками ритмической ходьбы;
- умеют хлопать и топтать в такт музыки;
- умеют в музыкально подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений и т.д.).

Второй год обучения (средняя группа).

После второго года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- умею ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знаю основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие творческие двигательные задания.

Третий год обучения (старшая группа).

По окончании обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические и бальные танцы, комплекс упражнений под музыку, а также творческие двигательные задания этого года обучения.

Четвертый год обучения (подготовительная группа).

По окончании обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки:

- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- владеют основами хореографических упражнений этого года обучения;
- умеют исполнять ритмические бальные танцы и комплексы упражнений, а так творческие двигательные задания этого года обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
5. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М., 1964
6. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребёнок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.
7. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1947.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.
9. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.
10. Кряж В.Н и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
11. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
12. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – М., 1988.
13. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. – М., 1987.
14. Руднева С., Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет. – М., 1994.
16. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1954.
17. Шарманова С. Морское царство, Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996.
18. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения 3 кл.
// Физкультура в школе, №6, 1993.
19. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
20. Фирилёва Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л., 1987, 1988.