

Принятое решением
Педагогического совета
МБДОУ детский сад № 9
№ 1 от 29.08. 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии

г. Тверь

Пояснительная записка:

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в

детском саду, который проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным.

Так как детей дошкольного возраста, очень подвижны, они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании.

Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие.

Также им характерны такие признаки как: зажатость, скованность, неразвитое чувство ритма, несобранность, стеснительность, закомплексованность, отсутствие гибкости и плавности в движении, неумение красиво ходить.

Занятия хореографией в детском саду оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти. Еще способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, воображения, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

С помощью хореографии дети имеют возможность выразить свои мысли и чувства в самостоятельно созданных образах танца, в импровизациях. В собственном хореографическом творчестве проявляются самые сокровенные мысли и чувства, выявляется эстетическое и нравственное отношение детей к действительности.

Особое место, в становлении развитой личности ребенка, на занятиях хореографии занимает воспитательный процесс, который можно рассматривать как процесс создания благоприятных условий для творческого развития личности, ее самореализации и самоактуализации.

В ходе воспитательного процесса необходимо предоставить условия, в которых ребенок сможет, раскрепощено и оригинально мыслить, подавая как можно больше идей и самостоятельных решений.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое

развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Цель программы - способствовать развитию творческих начал и духовной культуры личности посредством хореографического искусства.

Укреплять здоровье, координировать осанку детей

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**:

Образовательные:

- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие мелкой моторики;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку).

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

В данной программе используются следующие педагогические принципы:

- **Наглядность** (показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений)
- **Доступность** (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержание возрастным особенностям обучающихся)
- **Систематичность** (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.)
- **Закрепление навыков** (Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий; индивидуальный подход учет особенностей каждого ребенка; воспитание интереса к занятиям, активности ребенка)
- **Сознательность** (понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях)

Возрастная категория: младшая группа 3-4 года, средняя группа 4-5 лет, старшая и подготовительная группы 5-7.

Программа направлена на создание благоприятных условий на занятиях хореографии с учетом психоэмоциональных и физиологических особенностей данного возраста.

Отсутствие специально направленных методик, единой программы обучения хореографией в детском саду, неопределенность принципов работы с детьми дошкольного возраста создало необходимость в разработке данной программы, которая создана на основе многолетних наблюдений за деятельностью детей дошкольного возраста в хореографическом коллективе.

Данная программа рассчитана на 2015-2016 учебный года, занятия проводятся по группам два раз в неделю; 8 занятий в месяц:

Младшая группа -20 мин.

Средняя группа - 25 мин.

Старшая группа - 30 мин.

Эффективность освоения учебной программы контролируется по итогам контрольных уроков, утренников проходимые в саду и участие в городском конкурсе среди детских садов «Звездочка».

Основные дисциплины реализации программы: ритмика; основы танца; танцевальная импровизация; партерная гимнастика; постановка танца.

1. Раздел «Ритмика»

Музыка и танец неразрывны друг с другом. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения, не может быть танца без музыки. Обучая искусству танца, необходимо одновременно вести и музыкальное воспитание: учить понимать, слушать, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Ритмика – это комплекс упражнений, строящихся на основе музыки. Занятия ритмикой используются для развития музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти слухового внимания. Также раздел включает коллективно-ритмичные упражнения, которые развивают способность воспринимать музыку, понимать содержание, чувствовать ее настроение и характер. Упражнения развивают у детей умения свободно, непринужденно и в то же время сознательно распределять движения во времени и пространстве в полном соответствии с поставленной задачей, правильно согласовать движения с музыкой.

2. Раздел «Танцевальная импровизация»

В программу введен такой раздел как «Танцевальная импровизация», которая рассматривается нами как один из путей приобщения детей к творческой самостоятельности. Урок не должен сводиться к механическому воспроизведению движений. Занятия будут значительно эффективнее при использовании образных средств, поскольку в любом танце можно найти множество ассоциативных сравнений других приемов, увеличивающих восприятие усиливающих восприятие хореографического материала детьми.

В занятиях на импровизацию включены темы, близкие детскому воображению: сюжеты и настроения, связанные с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов. Сюда включаются различные задания: музыкально-ритмические; игры (сюжетные, несюжетные, с пением; задания на танцевальное и игровое творчество).

Задача в этом разделе научить детей выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, менять движение в соответствии с музыкальными фразами, самостоятельно начинать движение после вступления. Педагог-хореограф должен добиваться, чтобы движения у детей были естественными, непринужденными, выразительными. У ребенка необходимо выработать активную реакцию на музыку, умение эмоционально, образно передать в движениях настроение, чувства. Ребята должны передать не только образ лисы, зайца, медведя и других персонажей отдельными движениями, а уметь показать характер персонажа, наиболее яркие, своеобразные повадки. Важно научить детей не механически подходить к выполнению таких заданий, не копировать движения других ребят, а действовать творчески, проявлять активность в нахождении новых образов.

3. Раздел «Портерная гимнастика»

Этот раздел предусматривающий упражнения, выполняемые на полу. Упражнения позволяют существенно снимать нагрузку с позвоночника, суставов и сухожилий и равномерно распределять ее на различные группы мышц.

Для детей, особенно дошкольного возраста, чьи ткани и органы еще недостаточно сформированы, такой вид занятий особенно полезен. Он позволяет достигать гармонии и высоких результатов без вреда для здоровья.

Комплекс для исправления X-образных ног (упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе, подколенных связок ног а значит, на исправление этого недостатка);

Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов эластичности мышц бедра, а также развития «выворотности» «танцевального шага»

Комплекс упражнений при седлообразной пояснице – лордозе (упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела)

Комплекс упражнений при увеличенном кифозе грудного отдела позвоночника (самовытяжение позвоночника, укрепление мышц живота, растягивание большой грудной мышцы, укрепление фиксаторов лопаток, укрепление мышц спины)

Младшая группа

Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-4 лет.

У детей этого возраста еще мало развита координация. Во время ходьбы они переваливаются, как утята, вытягивают ножки даже тогда, когда в этом нет необходимости, голову же часто отпускают вниз. Прыжки и бег даются им тяжело. Нервная система постоянно возбуждена, от этого чувство психологического «торможения» недостаточно развито. Это обуславливает замедленную реакцию на воспроизводимую музыку.

Но именно в этом возрасте дети очень заинтересованы в танцах, поэтому грамотный педагог-хореограф сможет постепенно обучить их танцам под ритмичную музыку. Необходимо выбирать только яркую и очень выразительную

песни, то дети будут с удовольствием их петь, танцуя одновременно!

На занятиях дети могут вести себя свободно, обычно проводятся в игровой форме. И в то же время их учат хлопать в ладоши не просто так, а следуя нужному ритму, притопывать ножкой и делать другие движения по просьбе. Самым важным навыком в младшей группе должно стать умение детей слышать начало и заключение музыкального произведения. Это поможет им своевременно начинать движения и вовремя их заканчивать.

Перспективное планирование

Месяц	Неделя	Задачи	Разделы			
			Ритмика	Танцевальная импровизация	Партерная гимнастика	Основы танца
Октябрь	1-я и 2-я неделя	- Приучать ходить под музыку; - Формировать способность воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - хлопать в ладоши; - притопывать ногой; - В процессе игровых действий вызывать желание передавать движения, связанные с образом (мишка косолапый идет, зайка прыгает, птичка летает, птичка клюет, лошадка скачет, кошечка облизывается); - Повысить гибкость суставов; - Работа головы, плеч, рук	«Барабанщики» «Солдатики» Танец-игра «Пяточки-носочки»	«Зайчики на полянке» «Бабочки» «Молодая лошадка»	Муз. игра «Котенок» «Складочка»	«Мыльный пузырь»
	3-я и 4-я неделя	- Формировать способность воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - полуприседать; - полуприседать с поворотами вправо и влево «пружинка»; - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни. - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	«Мишка с куклою» «Веселый мяч»	«На лесной полянке»	«Русалочка» «Солнышко»	«Пузырики»

	5-я и 6-я недели	- Знакомство с позициями рук и ног: - позиции рук: подготовительная, I, III, II; - естественная позиция ног; - Учить детей начинать движение с началом музыки и заканчивать с её окончанием.	«Начнем с музыкой»	«Звееробика»	«Любимая игрушка»	«Веселая картина»
	7-я неделя	- Способствовать развитию музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости. - Повысить гибкость суставов;	«Цыплята»	Музыкальная игра «Сороконожка»	Муз. игра «Лягушата»	«Осенний вальс».
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Ноябрь	1-я и 2-я недели	-Формировать способность воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - совершать повороты кистей рук – «фонарики»; - Учить объединять несколько движений для получения комбинации. - Развивать координацию, внимание.	«Птички невелички»	«Звери в зоопарке»	«Рыбка»	«Куклы – неваляшки»
Ноябрь	3-я и 4-я недели	- Работа головы, плеч, рук -Учить ходить и бегать (на носках, высоко и низко поднимая ноги). - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.	Коллективно-порядковые упражнения: «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг»	«Веселый-грустный»	«Складочка»	«Робот Тишка»
	5-я и 6-я	- Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. - Учить детей работать с предметом (колокольчики)	Танец-игра «Пяточки-носочки»	«Импровизация с колокольчиками»	«На волнах»	«Звонкие колокольчики»

	7-я неделя	- Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма, способности к импровизации - Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм (Быстро – медленно, резко – плавно)	«Ритмические хлопки»	«Дирижёр»	«Карзиночка»	«Кошки – мышки»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Декабрь	1-я и 2-я неделя	- Развитие музыкальности, умение координировать движения с музыкой. - Укрепление мышц брюшного пресса,	Муз. игра «Эхо»	Дискотека	«Свечка» «Качели»	«Незнайка»
	3-я и 4-я неделя	- Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов,	Выполнение простых движений с предметами на месте (снежинка)	Муз. игра «Метель»	«Солнышко» «Книжечка» «Ножницы»	«Снежинки»
Декабрь	5-я и 6-я неделя	- Формирование навыков кружения во время ходьбы на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы (снежинка, игрушка, погремушка).	Муз. игра «Елочные игрушки»	«Свечка» «Арка» «Мостик»	«Карнавал»
	7-я неделя	Выступление на новогодних утренниках				
	8-я неделя	Подготовка к контрольному уроку Контрольный урок				

	3-я из 4-я неделя	- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	Повторение элементов танца по программе предыдущего			
	5-я и 6-я неделя	- Учить ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность. - укрепление мышц живота, укрепление мышц спины	«Ритмические хлопки»	«Паровозик»	«Ванька-встанька» «Корзиночка»	«Паровозик-Букашка»
	7-я и 8-я неделя	- Формирования музыкально ритмической координации движения. Развивать внимание, чувство ритма, память. Воспитывать общую музыкальную культуру - развития «выворотности»	«Веселые путешественники»	Игра «Найди свое место»	«Бабочка» «Озорная лягушка»	«Незнайка»
Февраль	1-я и 2-я неделя	- Формирование навыков кружения во время ходьбы на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений.	«Ритмические упражнения»	«Чей кружок скорее соберется».	«Солнышко» «Любимая игрушка»	«Капитан»
	3-я и 4-я неделя	- Формирования музыкально ритмической координации движения. Развивать внимание, чувство ритма, память. Воспитывать общую музыкальную культуру - развития «выворотности»	«Морское путешествие»	«Морская история»	«Бабочка» «Лягушка» «На волнах»	«Морячка»
	5 и 6-я неделя	- Приучать ходить под музыку по рисунку - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	Танцевальные элементы и композиции: - танцевальный шаг, - бег на полупальцах, - прыжки	«Змейка» «Улитка» «Линия» « В круг»	«Ванька-встанька» «Корзиночка» «Русалочка»	«Капитан» «Морячка»

	7-я неделя	-Учить ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, вниманис. Воспитывать дисциплину, аккуратность. - Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	Подготовка к утреннику посвященный 23 февраля Выступление			
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Март	1-я и 2-я неделя	-Развитие умения выражать свои эмоции в мимике; тренировка подвижности нервных процессов – умение измнять движения в соответствии с различным темпом, формой и ритмом музыки. - Растягивание связок в тазобедренном суставе	«Веселый грустный»	Муз. игра «Рисую картинку маме»	«Ножницы» «Свечка» «Книжечка»	«Мамочка моя милая»
	3-я и 4-я неделя	Развитие и тренировка психических процессов: развитие умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;	Работа по команде в кругу	Работа по команде ребенка	«Ванька - встанька» «Котенок»	«Веселая капель»
Март	5-я и 6-я неделя	-Развить способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание; развитие музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости.	Ритмические рисунки «Весенняя капель»	«Весенняя картинка»	«На волнах» «Караблик»	«Капельки»
	7-я неделя	Закрепить полученные навыки ориентировки в пространстве, развивать выразительность, музыкальный слух, память, внимание. Профилактика от плоскостопия	Муз. игра «Эхо»	«Волшебная палочка»	«Носочки-пяточки»	«Солнечные зайчики»

Апрель	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
	1-я и 2-я недели	Выполнение простых движений с предметами на месте (мячик). Выполнение простых движений с предметами на месте (снежинка, игрушка, погремушка).	Работа с мячом по кругу	Импровизация с мячиком	Упражнения на полу с мячом	«Веселый мячик»
	3-я и 4-я недели	- Учить правильно, дышать во время исполнения движений. - Развивать устойчивый интерес к занятиям.	Комплекс дыхательной гимнастики	Дискотека	Упражнения на расслабления мышц	«Делай как я»
	5-я и 6-я недели	- Формировать музыкально - ритмическую координацию движений. - Развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. - Воспитывать общую музыкальную культуру.	Ритмическая разминка	«Дирижёр»	«Рыбка» «Корзиночка» «Любимая игрушка»	«Солнечные зайчики»
	7-я неделя	- Приучать ходить под музыку по рисунку - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	Танцевальные элементы и композиции: - танцевальный шаг, - бег на полупальцах, - прыжки	«Змейка» «Улитка» «Линия» « В круг»	«Ванька-встанька» «Корзиночка» «Русалочка»	«Капитан» «Морячка»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				

1-я и 2-я недели	Учить ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность.	Музыкально-пространственные упражнения «Нитка иголкой»	«Придумай свой узор»	«Солнышко» «Озорные лягушата»	«Делай как я»
3-я и 4-я недели	- Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы. - Развивать воображение, творческие способности, подвижность	Игра «Бурагино и Пьеро»		Упражнения на расслабления мышц	«Кукляндия»
5-я и 6-я недели	- Работа головы, плеч, рук - Учить ходить и бегать (на носках, высоко и низко поднимая ноги). - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.	Коллективно-порядковые упражнения: «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг»	«Веселый-грустный»	«Складочка»	«Робот Тишка»
7-я неделя	Повторение пройденного материала				
8-я неделя	Подготовка к контрольному уроку Контрольный урок				

Средняя группа

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет

Дети этого возраста больше стремятся к самостоятельности, ребенку важно много делать самому, он уже меньше нуждается в опеке взрослых. Обратная сторона самостоятельности – заявление о своих правах, потребностях, попытки установить свои правила в своем близком окружении. Ребенок начинает понимать чувства других людей и сопереживать. Начинают формироваться основные этические понятия, которые ребенок воспринимает не через то, что ему говорят взрослые, а исходя из того, как они поступают.

Творческое развитие и воображение входит в очень активную фазу. Ребенок живет в мире сказок, фантазий, мечтаний, где он получает возможность стать главным героем, добиться недостающего признания, все более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны сверстников совместные игры становятся сложнее с сюжетно-ролевым наполнением. Их познавательный интерес лучше всего утоляется в увлекательном разговоре или занимательной игре.

Перспективное планирование

Месяц	Неделя	Задачи	Разделы			
			Ритмика	Танцевальная импровизация	Партерная гимнастика	Основы танца
Октябрь	1-я и 2-я недели	- Ходить под музыку; - Воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - хлопать в ладоши; - притопывать ногой; - В процессе игровых действий передавать движения, связанные с образом (мишка косолапый идет, заяка прыгает, птичка летает, птичка клюет, лошадка скачет, кошечка облизывается); - Повысить гибкость суставов; - Работа головы, плеч, рук	Ритмическая разминка	«Зайчики на полянке» «Бабочки» «Молодая лошадка»	- Муз. игра «Котенок» «Складочка» «Арочка»	Танец-игра «Четыре шага вперед»
	3-я и 4-я недели	- Воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - полуприседать; - полуприседать с поворотами вправо и влево «пружинка»; - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни. - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	«Шаг подскок»	«На лесной полянке»	«Любимая игрушка» «Русалочка» «Солнышко»	«Полька»
	5-я и 6-я недели	- Вспомнить позиции рук и ног: - позиции рук: подготовительная, I, III, II; - естественная позиция ног; - Начинать движение с началом музыки и заканчивать с её окончанием.	«Начнем с музыкой»	«Статуи»	«Любимая игрушка»	«Веселая картина»

	7-я неделя	- Способствовать развитию музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости. - Повысить гибкость суставов;	«Кошка и мышки»	Музыкальная игра «Сороконожка»	Муз. игра «Лягушата»	«Осенний вальс».
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Ноябрь	1-я и 2-я недели	- Формировать способность воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - совершать повороты кистей рук – «фонарики»; - Учить объединять несколько движений для получения комбинации. - Развивать координацию, внимание.	«Птички невелички»	«Звери в зоопарке»	«Рыбка»	«Куклы – неваляшки»
	3-я и 4-я недели	- Работа головы, плеч, рук - Ходить и бегать (на носках, высоко и низко поднимая ноги). - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.	Коллективно-порядковые упражнения: «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг»	«Веселый-грустный»	«Складочка»	«Робот Тишка»
	5-я и 6-я	- Умение кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. - Учить детей работать с предметом (колокольчики)	Танец-игра «Пяточки-носочки»	Задания на импровизацию обыграть предмет (гимнастическая палочка)	Партер с гимнастической палочкой	«Волшебная палочка»

	7-я неделя	- Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма, способности к импровизации - Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм (Быстро – медленно, резко – плавно)	«Ритмические хлопки»	«Дирижёр»	«Карзиночка»	«Просто мы маленькие дети»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Декабрь	1-я и 2-я неделя	- Развитие музыкальности, умение координировать движения с музыкой. - Укрепление мышц брюшного пресса,	Муз. игра «Эхо»	Дискотека	«Свечка» «Качели»	«Незнайка»
Декабрь	3-я и 4-я неделя	- Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов,	Выполнение пдвижений с предметами на месте (снежинка)	Муз. игра «Метель»	«Солнышко» «Книжечка» «Ножницы»	«Хоровод у ёлки»
	5-я и 6-я неделя	- Формирование навыков кружения во время ходьбы на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы (шлага).	Муз. игра «Елочные игрушки»	«Свечка» «Арка» «Мостик»	«Карнавал»
	7-я неделя	Выступление на новогодних утренниках				
	8-я неделя	Подготовка к контрольному уроку Контрольный урок				

Январь	3-я из 4-я недели	- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	Повторение элементов танца по программе предыдущего			
	5-я и 6-я недели	-Ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность. - укрепление мышц живота, укрепление мышц спины	«Ритмические хлопки»	Придумать свой ритмический рисунок	«Ванька-встанька» «Корзиночка»	«Полька»
	7-я и 8-я недели	- Формирования музыкально ритмической координации движения. Развивать внимание, чувство ритма, память. Воспитывать общую музыкальную культуру - развития «выворотности»	«Веселые путешественники»	Игра «Найди свое место»	«Бабочка» «Озорная лягушка»	«Незнайка»
	1-я и 2-я недели	- Формирование навыков кружения во время ходьбы на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений.	«Ритмические упражнения»	«Чей кружок скорее соберется».	«Солнышко» «Любимая игрушка»	«Папа может»
Февраль	3-я и 4-я недели	- Формирования музыкально ритмической координации движения. Развивать внимание, чувство ритма, память. Воспитывать общую музыкальную культуру - развития «выворотности»	«Морское путешествие»	«Морская история»	«Бабочка» «Лягушка» «На волнах»	«Капитан»
	5 и 6-я недели	- Уверенно ходить под музыку по рисунку - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	Танцевальные элементы и композиции: - танцевальный шаг, - бег на полупальцах, - прыжки	«Змейка» «Улитка» «Линия» « В круг»	«Ванька-встанька» «Корзиночка» «Русалочка»	«Капитан» «Морячка»

	7-я неделя	-Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность. - Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	Подготовка к утреннику посвященный 23 февраля Выступление			
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Март	1-я и 2-я неделя	-Развитие умения выражать свои эмоции в мимике; тренировка подвижности нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, формой и ритмом музыки. - Растягивание связок в тазобедренном суставе	«Веселый грустный»	Муз. игра «Рисую картинку маме»	«Ножницы» «Свечка» «Книжечка»	«Подарок маме»
	3-я и 4-я неделя	Развитие и тренировка психических процессов: развитие умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;	Работа по команде в кругу	Работа по команде ребенка	«Ванька - встанька» «Котенок»	«Веселая капель»
Март	5-я и 6-я неделя	-Развить способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание; развитие музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости.	Ритмические рисунки «Весенняя капель»	«Весенняя картинка»	«На волнах» «Караблик»	«Веснянки»
	7-я неделя	Закрепить полученные навыки ориентировки в пространстве, развивать выразительность, музыкальный слух, память, внимание. Профилактика от	Муз. игра «Эхо»	«Волшебная палочка»	«Носочки-пяточки»	«Солнечные зайчики»

Апрель	8-я неделя	плоскостопия				
		Повторение пройденного материала				
	1-я и 2-я недели	Выполнение простых движений с предметами на месте (мячик). Выполнение простых движений с предметами на месте (снежинка, игрушка, погремушка).	Работа с мячом по кругу	Импровизация с мячиком	Упражнения на полу с мячом	«Веселый мячик»
	3-я и 4-я недели	- Учить правильно, дышать во время исполнения движений. - Развивать устойчивый интерес к занятиям.	Комплекс дыхательной гимнастики	Дискотека	Упражнения на расслабления мышц	«Повторяй за мной»
	5-я и 6-я недели	- Формировать музыкально - ритмическую координацию движений. - Развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. - Воспитывать общую музыкальную культуру.	Ритмическая разминка	«Дирижёр»	«Рыбка» «Корзиночка» «Любимая игрушка»	«Солнечные зайчики»
	7-я неделя	- Уверенно ходить под музыку по рисунку - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	Танцевальные элементы и композиции: - танцевальный шаг, - бег на полупальцах, - прыжки	«Змейка» «Улитка» «Линия» « В круг»	«Ванька-встанька» «Корзиночка» «Русалочка»	«Полька»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				

	1-я и 2-я недели	Уверенно ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность.	Музыкально-пространственные упражнения «Нитка иголкой»	«Придумай свой узор»	«Солнышко» «Озорные лягушата»	«Делай как я»
	3-я и 4-я недели	- Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы. - Развивать воображение, творческие способности, подвижность	Игра «Буратино и Пьеро»	«Любимая игрушка»	Упражнения на расслабления мышц	«Кукляндия»
	5-я и 6-я недели	- Работа головы, плеч, рук - Уверенно ходить и бегать (на носках, высоко и низко поднимая ноги). - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.	Коллективно-порядковые упражнения: «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг»	«Веселый-грустный»	«Складочка»	«Просто мы маленькие дети»
	7-я неделя	Повторение пройденного материала				
	8-я неделя	Подготовка к контрольному уроку Контрольный урок				

Старшая группа

Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-7 лет
Постепенно социализируется, то есть адаптируется в социальной среде. Способен сосредоточиться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам. Добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться. И поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключается на что то неожиданное, новое, привлекательное.

Перспективное планирование

Месяц	Неделя	Задачи	Разделы			
			Ритмика	Танцевальная импровизация	Партерная гимнастика	Основы танца
Октябрь	1-я и 2-я недели	- Ходить под музыку; - Воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - хлопать в ладоши; - притопывать ногой; - В процессе игровых действий передавать движения, связанные с образом (мишка косолапый идет, зайка прыгает, птичка летает, птичка клюет, лошадка скачет, кошечка облизывается); - Повысить гибкость суставов; - Работа головы, плеч, рук	Ритмическая разминка	«Цирковая лошадка» «Бабочки на полянке»	«Мостик» «Складочка» «Арочка»	Танец-игра «Четыре шага вперед»

Октябрь	3-я и 4-я недели	- Воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - полуприседать; - полуприседать с поворотами вправо и влево «пружинка»; - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни. - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	«Шаг подскок» «Па годлоп»	«На лесной полянке»	«Любимая игрушка» «Русалочка» «Солнышко»	«Полька»
	5-я и 6-я недели	- Продолжение изучение классических позиций позиции рук и ног: - позиции рук: подготовительная, I, III, II; - естественная позиция ног; - Начинать движение с началом музыки и заканчивать с её окончанием.	«Начнем с музыкой»	«Статуи оживают»	«Любимая игрушка»	«Веселая картина»
	7-я неделя	- Способствовать развитию музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости. - Повысить гибкость суставов;	«Выполнение пдвижений с предметами на месте (Осенними листьями)»	Музыкальная игра «Сороконожка»	Муз. игра «Лягушата»	«Листопад»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Ноябрь	1-я и 2-я недели	-Формировать способность воспринимать, воспроизводить движения, показываемые педагогом: - совершать повороты кистей рук – «фонарики»; - Учить объединять несколько движений для получения комбинации. - Развивать координацию, внимание.	«Птички невелички»	«Звери в зоопарке»	«Рыбка» «Мостик»	«Матрешки»

Ноябрь	3-я и 4-я недели	- Работа головы, плеч, рук - Самостоятельно ходить и бегать (на носках, высоко и низко поднимая ноги). - Выполнять плясовые движения в кругу, врассыпную, менять движения с изменением характера музыки или содержания песни.	Коллективно-порядковые упражнения: «Красиво ходим», «Построимся в шеренгу», «Красивый круг»	«Веселый-грустный»	«Складочка»	«Ладушки – оладушки»
	5-я и 6-я	- Умение кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. - Учить детей работать с предметом (колокольчики)	Танец-игра «Пяточки-носочки»	Задания на импровизацию обыграть предмет (гимнастическая палочка)	Партер с гимнастической палочкой	«Волшебная палочка»
	7-я неделя	- Способствовать развитию выразительности движений, образного мышления, чувства ритма, способности к импровизации - Учить различать сильные и слабые доли такта, распознавать и передавать ритм (Быстро – медленно, резко – плавно)	«Ритмические хлопки»	«Дирижёр»	«Карзиночка»	«Просто мы маленькие дети»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Декабрь	1-я и 2-я недели	Урок классического танца: - релее в I и III позициях (подъем на полупальцы обеих ног),	Муз. игра «Эхо»	«Статуя оживает»	«Свечка» «Качели»	«Разукрасим все планеты»
	3-я и 4-я недели	- Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. - Растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов,	Выполнение пдвижений с предметами на месте (снежинка)	Муз. игра «Метель»	«Солнышко» «Книжечка» «Ножницы»	«Хоровод у ёлки»

Декабрь	5-я и 6-я недели	- Формирование навыков кружения во время ходьбы на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений. -Растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы (шляпа).	Муз .игра «Елочные игрушки»	«Свечка» «Арка» «Мостик»	«Карнавал»
	7-я неделя	Выступление на новогодних утренниках				
	8-я неделя	Подготовка к контрольному уроку Контрольный урок				
Январь	3-я и 4-я недели	- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	Повторение элементов танца по программе предыдущего			
	5-я и 6-я недели	-Ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность. - укрепление мышц живота, укрепление мышц спины	«Ритмические хлопки»	Придумать свой ритмический рисунок	«Ванька-встанька» «Корзиночка»	«Полька»
	7-я и 8-я недели	- Формирования музыкально ритмической координации движения. Развивать внимание, чувство ритма, память. Воспитывать общую музыкальную культуру - развития «выворотности»	«Веселые путешественники»	Игра «Найди свое место»	«Бабочка» «Озорная лягушка»	«Незнайка»
	Февраль 1-я и 2-я недели	- Формирование навыков кружения во время ходьбы на подскоках, развитие координации, точности и ловкости движений.	«Ритмические упражнения»	«Чей кружок скорее соберется».	«Солнышко» «Любимая игрушка»	«Папа может»

	3-я и 4-я недели	- Формирования музыкально ритмической координации движения. Развивать внимание, чувство ритма, память. Воспитывать общую музыкальную культуру - развитие «выворотности»	«Морское путешествие»	«Морская история»	«Бабочка» «Лягушка» «На волнах»	«Капитан»
	5 и 6-я недели	- Уверенно ходить под музыку по рисунку - Укрепить все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	Танцевальные элементы и композиции: - танцевальный шаг, - бег на полупальцах, - прыжки	«Змейка» «Улитка» «Линия» « В круг»	«Ванька-встанька» «Корзиночка» «Русалочка»	«Капитан» «Морячка»
	7-я неделя	-Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность. - Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	Подготовка к утреннику посвященный 23 февраля Выступление			
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Март	1-я и 2-я недели	-Развитие умения выражать свои эмоции в мимике; тренировка подвижности нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, формой и ритмом музыки. - Растягивание связок в тазобедренном суставе	«Веселый грустный»	Муз. игра «Рисую картинку маме»	«Ножницы» «Свечка» «Книжечка»	«Мамочка»
	3-я и 4-я недели	Развитие и тренировка психических процессов: развитие умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;	Работа по команде в кругу	Работа по команде ребенка	«Ванька - встанька» «Котенок»	«Веселая капель»

Март	5-я и 6-я недели	-Развить способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание; развитие музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости.	Ритмические рисунки «Весенняя капель»	«Весенняя картинка»	«На волнах» «Караблик»	«Веснянки»
	7-я неделя	Закрепить полученные навыки ориентировки в пространстве, развивать выразительность, музыкальный слух, память, внимание. Профилактика от плоскостопия	Муз. игра «Эхо»	«Волшебная палочка»	«Носочки-пяточки»	«Солнечные зайчики»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
Апрель	1-я и 2-я недели	Выполнение движений с предметами на месте (мячик). Выполнение простых движений с предметами на месте (снежинка, игрушка, погремушка).	Работа с мячом по кругу	Импровизация с мячиком	Упражнения на полу с мячом	«Веселый мячик»
	3-я и 4-я недели	-Правильно, дышать во время исполнения движений. -Развивать устойчивый интерес к занятиям.	Комплекс дыхательной гимнастики	Дискотека	Упражнения на расслабления мышц	«Повторяй за мной»
	5-я и 6-я недели	- Формировать музыкально - ритмическую координацию движений. - Развивать музыкальный слух, память, внимание, чувство ритма. - Воспитывать общую музыкальную культуру.	Ритмическая разминка	«Дирижёр»	«Рыбка» «Корзиночка» «Любимая игрушка»	«Солнечные зайчики»

	7-я неделя	- Уверенно ходить под музыку по рисунку - Укрепить все группы мышц ног, приучают к опущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы	Танцевальные элементы и композиции: - танцевальный шаг, - бег на полупальцах, - прыжки	«Змейка» «Улитка» «Линия» « В круг»	«Ванька-встанька» «Корзиночка» «Русалочка»	«Полька»
	8-я неделя	Повторение пройденного материала				
	1-я и 2-я неделя	Уверенно ориентироваться в пространстве. Развивать пространственное мышление, внимание. Воспитывать дисциплину, аккуратность.	Музыкально-пространственные упражнения «Нитка иголкой»	«Придумай свой узор»	«Солнышко» «Озорные лягушата»	«Делай как я»
	3-я и 4-я неделя	- Умение правильно напрягать и расслаблять мышцы. - Развивать воображение, творческие способности, подвижность	Игра «Буратино и Пьеро»	«Любимая игрушка»	Упражнения на расслабления мышц	«Кукляндия»
	5-я и 6-я неделя	- Различие 1 port de bras классического и народного танца		«Статуя оживает»	«Мостик» «Арка»	«Кадриль»
	7-я неделя	Повторение пройденного материала				
	8-я неделя	Подготовка к контрольному уроку Контрольный урок				

Список литературы

1. Андронеску А., «Анатомия ребенка» русский перевод, Бухарест, «Меридиан», 1970.
2. Аверин, В.А. Психология развития детей дошкольного возраста / Психология личности: учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000.
3. Алексеева, Л.Н. Двигаться и думать / Л.Н. Алексеева.– М.: Прогресс, 2000.
4. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроке ритмике и хореографии: учебное пособие. / Н.И. Бочкарева. – Кемерово 1998.
5. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Л.И. Божович.; под ред. Д.И. Фельдштейна– М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.
6. Бекина, С.И. Музыка и движение: упражнения, игры и танцы для детей / С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 1984.
7. Богоявленская, Д.Б. Основные современные концепции творчества и ординарности / Д.Б. Богоявленская. – М.: Молодая гвардия, 1997.
8. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей: учебное пособие для вузов / Д.Б. Богоявленская. – М.: Академия, 2002. – 317с.
9. Выгодский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк: кн. для учителя./ Л. С. Выгодский. – М. Просвещение, 1991.
10. Голованова, Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка / Н.Ф. Голованова. – СПб.: Речь, 2004.
11. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин.– СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
12. Дранков, В.Л. Психология художественного творчества: учебное пособие / В.Л. Дранков – СПб., 1998.
13. Ермолаева-Тамина, Л.Б. Психология художественного творчества: учебное пособие для вузов / Л.Б. Ермолаева-Тамина. – М.: Академический Проект, 2003.
14. Захаров, Р.В. Слово о танце / Р.В. Захаров.– М.: Искусство. 1977.
15. Ильина, В.И. Развитие личности ребенка / В.И. Ильина. – Екатеринбург.: У-Фактория, 2004.
16. Коган, М.С. Игровая кладовая / М.С. Коган – Новосибирск: Сиб.унив. изд - во, 2009.
17. Левин, В.А. Воспитание творчества / В.А. Левин. – Томск: Пеленг, 1993.
18. Лейтес, Н. С. Умственные способности и возраст / Н. С. Лейтес. – М.: Просвещение, 1997.
19. Миронова З.С., «Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище», М., 1976.
20. Психология одаренности: от теории к практике / под ред. Д.В. Ушакова. – М.: ИП РАН, 2000.

21. Пасютинская, В. М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся / В. М. Пасютинская. – М : Просвещение, 1985.
22. Савенков, А.И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению: учебное пособие / А.И. Савенков. – М.: «Ось-89», 2006.
23. Шмаков, С.А Игра и дети / С.А Шмаков. – М.: Педагогика, 1968.
24. Яковлева, Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности / Е.Л. Яковлева. – М.: Смысл. 1997.