

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 377 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ ДЕТСКИЙ САД № 377)

400059, г. Волгоград,
ул. им. Кирова 94а
E-mail: dou377@volgadmin.ru

Телефон 8 (8442) 44-26-81

Введена в действие
приказом от «02» 10 2023 № ____
исполняющим обязанности заведующего
МОУ детского сада № 377
 Ю.А.Шкулипа



Утверждена
на педагогическом совете
МОУ детского сада № 377
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Джем»
(Художественной направленности)
для детей 3- 4 лет
Срок реализации программы 02.10.2023-31.05.2024гг.**

**Педагог дополнительного образования
Луценко Елена Анатольевна**

Волгоград, 2023

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе программы «Са – Фи – Дансе» по танцевально-игровой гимнастике (автор Фирилёва Ж.Е, Сайкина.Е.Г) и «Ритмическая мозаика» А.Бурениной, которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Танцевальная ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

1.2 Цель программы: является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, что способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.3 Задачи программы:

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, проприоцептивную чувствительность, 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;
 - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
 - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Срок реализации программы: 8 месяцев.

В программе соответственно возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста подобраны игры, танцевальные движения, сюжетно-образные танцы. Содержание занятий строится на принципах деятельности, доступности, увлеченности, сознательности, учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

1.4 Особенности реализации программы:

Методы обучения, используемые в программе.

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед.

Ритмическая гимнастика.

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

Игровой стретчинг.

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

Танцевальные движения.

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

Сюжетно-образные танцы.

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

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

Примерный план организации занятия танцевального кружка.

Вводная часть:

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

Подготовительная часть занятия:

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

Основная часть занятия:

- игровой стретчинг
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра, построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

1.5 Планируемый результат

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

1.4 Формы подведения итогов.

Результаты работы танцевальной деятельности оцениваются в разных формах:

- тематических и комплексных занятиях;
- открытых занятий для родителей;
- итоговых занятий;
- различных праздников и концертов, участие в конкурсах.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа рассчитана на работу с детьми младшего дошкольного возраста 3-4 года. Учебный материал рассчитан по кварталам обучения.

Продолжительность занятия – 15 минут.

Количество занятий в неделю – 2 раза.

Учебная нагрузка в год 64 часа.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Этапы работы.

I этап – подготовительный (1 квартал: октябрь – ноябрь-декабрь)

II этап – основной (2 квартал: январь – февраль-март)

III этап – этап совершенствования (3 квартал: апрель – май)

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

		Младшая группа
Октябрь	Занятие 1-2	Вводная ходьба. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках приставные шаги в сторону. Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные движения туловищем и головой, вытягивание носочков, кручение. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднятие рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Дождик»
	Занятие 3-4	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. упражнения без предмета: основные движения туловищем и головой, вытягивание носочков, кручение. Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Дождик»
	Занятие 5-6	Вводная ходьба. Игроритмика: хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег врассыпную. Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Танцевальные упражнения: стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук. Танец «Дождик»
	Занятие 7-8	Вводная ходьба. Игроритмика: хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, султанчиками. Танцевальные упражнения: стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Дождик»
Ноябрь	Занятие 9-10	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком. Танцевально-ритмическая разминка « Головой мы покиваем». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Танец «Дождик»

	Занятие 11-12	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком. Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Танцевально-ритмическая разминка «Головой мы покиваем». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Танец «Дождик»
	Занятие 13-14	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая разминка «Головой мы покиваем». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Танец «Дождик»
	Занятие 15-16	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая разминка «Головой мы покиваем». Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка». Танец «Дождик»
Декабрь	Занятие 17-18	Вводная ходьба. Строевые упражнения. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка». Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего. Танец «Божья коровка»
	Занятие 19-20	Вводная ходьба. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Игропластика: специальные упражнения для развития осанки. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка». Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего. Танец «Божья коровка»

	Занятие 21-22	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: комбинации из танцевальных шагов. Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели». Танец «Божья коровка»
	Занятие 23-24	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: комбинации из танцевальных шагов. Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос». Танец «Божья коровка»
Январь	Занятие 25-26	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и приставного шага. Танец «Божья коровка». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка». Креативная гимнастика: «Море волнуется».
	Занятие 27-28	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и приставного шага. Танец «Божья коровка». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости. Креативная гимнастика: «Море волнуется». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».
	Занятие 29-30	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг, перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика «Танец червячков». «Музыкально-подвижная игра «Водяной». Креативная гимнастика «Создай образ». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос». Танец «Божья коровка»
	Занятие 31-32	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг, перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. Танцевально-ритмическая гимнастика «Танец червячков». Креативная гимнастика «Создай образ». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц. Музыкально-подвижная игра «Водяной».

Февраль	Занятие 33-34	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика «Танец червячков». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).
	Занятие 35-36	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика «Танец червячков». Игровой стрейчинг: «Дерево», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Танец «Божья коровка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).
	Занятие 37-38	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Танцевально-ритмическая гимнастика «Танец червячков». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, руки за спину; расслабление рук с выдохом.
	Занятие 39-40	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению, перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая разминка «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).
Март	Занятие 41-42	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению, перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая разминка «У оленя дом большой». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

	Занятие 43-44	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению, перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая разминка «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Игровой стрейчинг: «Рыбка», «Корзинка», «Бабочка», «Лягушка», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).
	Занятие 45-46	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Танец червячков». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сидя и лежа на спине.
	Занятие 47-48	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Пчелки». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сидя и лежа на спине.
Апрель	Занятие 49-50	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец «Танец червячков». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.
	Занятие 51-52	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в разном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Делай ушками вот так». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

	Занятие 53-54	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Ритмический танец: «Делай ушками вот так». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.
	Занятие 55-56	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Делай ушками вот так». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.
Май	Занятие 57-58	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Ритмический танец: «Делай ушками вот так». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями.
	Занятие 59-60	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Делай ушками вот так». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.
	Занятие 61-62	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Делай ушками вот так». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.
	Занятие 63-64	Вводная ходьба. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Делай ушками вот так». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Танец «Божья коровка». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Методическое обеспечение

Предметы, используемые для реализации программы.

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

Технические средства

Музыкальный центр, аудио материал

Перечень литературы

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
2. Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
3. Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
4. Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
5. Л. Минеева «Музыка балльных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
6. Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
7. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
8. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
9. О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002.