**Программа**

**дополнительной образовательной услуги**

**«Азбука дошкольного танца»**

Преподаватель:

Капустина

Лариса Васильевна

г. Бугульма

2017-2018

# Пояснительная записка.

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф.

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Полноценное умственное и физическое развитие, моральная чистота и активное отношение к жизни и искусству характеризует целостную, гармонически развитую личность, нравственное совершенствование которой во многом зависит от эстетического воспитания. Задачи эстетического воспитания непосредственно связаны с формированием морального облика ребенка – дошкольника. Особая роль в эстетическом воспитании отводится искусству. Танец – это искусство, его специфика состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека он передает без помощи речи, средствами движений и мимики.

Дополнительная образовательная программа «Азбука дошкольного танца» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность детей в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Новизна, актуальность и эффективность программы в разностороннем воздействии на организм ребенка. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдаляет момент усталости.

**Цель программы**: приобщение детей к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей, эмоциональное раскрепощение ребенка через освоение своего тела как выразительного инструмента.

**Обучающие задачи:**

Формирование у детей специфических знаний, умений и навыков таких как:

-выработка правильной, красивой осанки

-развитие мышечного чувства

-умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.

## Воспитательные задачи:

-Формировать у детей культуру поведения и общения.

-Прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе.

-Формирование у детей эстетического вкуса.

-Воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины.

## Развивающие задачи:

-Развитие музыкального слуха и чувства ритма.

-Активизация и развитие творческих и созидательных способностей детей.

-Развитие необходимых двигательных навыков, повышение

функциональных возможностей внутренних органов и систем.

-Совершенствование психомоторных способностей детей.

Программа «Азбука дошкольного танца» рассчитана на один учебный год при двухразовых занятиях в неделю – 64 ч. Возраст участников 5– 7 лет. Для занятий в студию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Все дети группы, мальчики и девочки, занимаются вместе, одновременно, благодаря чему, повышается плотность занятия и физиологическая нагрузка.

Конечный результат студии - публичные выступления детей: концерты, праздничные развлечения, открытые занятия для родителей.

**Возрастная характеристика детей 5-6 лет**

Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

Социально-коммуникативное развитие

Дети проявляют высокую познавательную активность. Ребенок нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Ярко проявляет интерес к игре.

В игровой деятельности дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников.

Художественно-эстетическое развитие

Старших дошкольников отличает яркая эмоциональная реакция на музыку. Дошкольники свободно выполняют танцевальные движения: полуприседания с выставлением ноги на пятку, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке и т.д.

**Возрастная характеристика детей 6-7 лет**

Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Социально-коммуникативное развитие

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации.

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков.

Художественно-эстетическое развитие

Семилетнего ребенка характеризует активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, стойкая мотивация достижений, развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи. Ребенок семи лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки. Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение.

Режим занятий

Кружок дополнительного образования «Азбука дошкольного танца» проводится во второй половине дня. Время занятий составляет: в старшей группе – 25 минут, в подготовительной – 30 минут. Продолжительность занятий соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»).

**Планируемые результаты**

Дети 5-6 лет (старшая группа) в конце этого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений. Умеют двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях и пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

Дети 6-7 лет (подготовительная группа) в конце этого года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами танцевальных движений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений

**Построение занятий**

1. Общеразвивающие музыкально-ритмические упражнения в танцевальном режиме
2. Азбука танца
3. Детские современные массовые танцы
4. Партерная гимнастика
5. Музыкально-ритмические и образные игры

**Музыкально-ритмические упражнения на середине зала**

С первых занятий дети приобретают опыт музыкального восприятия, очень важно правильно подобрать музыкальное произведение в соответствии с исполняемым движением.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, слушание и разбор музыкального произведения. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувству ритма, умению координировать движение с музыкой.

Двигаясь по кругу дети изучают:

- простой шаг с носка

- шаг на полупальцах, пятках

- пружинка с носка, с пятки

- шаг с высоким подниманием колена вперёд, назад

- дробная дорожка со сменой ритма

- приставной шаг

- галоп

- подскоки

- бег с высоким подниманием колена вперёд, назад

- гусиный шаг

- мячики

- русские ходы

**Азбука танца**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического и народного танцев. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений.

**Детские современные массовые танцы**

Этот раздел включает изучение массовых танцев. Воспитанники учатся выразительно, эмоционально, музыкально исполнять танцевальные композиции. В процессе занятий нарабатывается техника танца, расширяется кругозор танцевальных движений и элементов. Дети учатся эмоционально передавать характер танца.

**Партерная гимнастика**

Партерная гимнастика – движения на полу, способствуют развитию гибкости, пластичности, растяжению мышц, умению владеть своим телом, координировать движения. Дети учатся расслабляться, познают анатомию своего тела. В парных упражнениях партера воспитанники, помогая друг другу, учатся быть внимательными, терпеливыми, познают искусство общения.

Партер включает в себя:

- упражнения для улучшения гибкости шейного отдела позвоночника

- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и плечевых суставов

- упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника

- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава

- упражнения для улучшения растяжки и формирования танцевального шага

- упражнения для исправления осанки.

**Музыкально-ритмические и образные игры**

Игры неотъемлемая часть жизни ребёнка, поэтому на занятиях с дошкольниками они используются регулярно в качестве поощрения, а также чтобы ребёнок мог передохнуть, отвлечься. Игра способствует психологическому раскрепощению детей, способности к самовыражению и взаимодействию с другими детьми. На занятиях проводятся музыкально-ритмические, музыкально-образные, а также пальчиковые игры, наиболее близкие и понятные для детей дошкольного возраста.

**Перспективный план занятий по обучению детей**

**Подготовительная к школе группа**

2 раза в неделю – 64 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол.часов** |
|  | **Октябрь** | | **8** |
| 1 | Организационное занятие | Основные правила поведение в танцевальном зале, правила техники безопасности.  Постановка корпуса, рук и головы. Положение рук на талии. | 1 |
| 2 | Музыкально – ритмические упражнения Музыкально-образная игра «Фиксики» | Простой шаг на полупальцах, пятках, пружинка с пятки, шаг с высоким подниманием колена вперёд и назад. | 1 |
| 3 | Коллективно-порядковые упражнения | Упражнения по кругу, диагоналям, линиям | 1 |
| 4 | Работа с предметом ( любимая игрушка). | Разучивание движений с предметом. Импровизация под заданную музыку. | 1 |
| 5 | Постановка танца «Круче всех» | Разучивание движений для танца | 1 |
| 6 | Постановка танца | Постановка танца «Круче всех», переходы и перестроения с движениями. | 1 |
| 7 | Азбука классического танца  Музыкально-образная игра «Море волнуется» | Деми-плие по I, II, III п.н., релеве, 2-е пордебра на середине зала | 1 |
| 8 | Танцевальная композиция «Банана мама» | Разучивание движений танца, работа над номером | 1 |
|  | **Ноябрь** | | **8** |
| 1 | Музыкально-ритмические упражнения | Разновидности танцевальной ходьбы и бега. Топотуха, шаг с ударом, подскоки, галоп. | 1 |
| 2 | Партер  Музыкально-ритмическая игра «Соку-бачи» | Мостик, берёзка, клубочек (катание на спине) | 1 |
| 3 | Упражнение на ориентирование в пространстве. Рисунок танца | Построение круга из шеренги и обратно. Круг, шахматный порядок, колонна и обратно. | 1 |
| 4 | Танцевальная композиция «Леший» | Движения для танца, работа над образом. | 1 |
| 5 | Танцевальная композиция «Леший». | Постановка номера, работа в парах, по рисунку | 1 |
| 6 | Азы классического танца | Деми-плие – релеве по позициям | 1 |
| 7 | Танцевальный этюд  «Время верить в чудеса» | Разучивание и работа над номером | 1 |
| 8 | Упражнение с предметами: ленточками, мячиками | Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок одновременно с различными положениями рук. | 1 |
|  | **Декабрь** | | **8** |
| 1 | Партерный станок  Музыкально-ритмическая игра «Мы повесим шарики» | Батманы вперёд, назад, в сторону на полу, ножницы, велосипед. | 1 |
| 2 | Работа над новогодним танцем «Сантики» | Разучивание основных движений. | 1 |
| 3 | Постановочное занятие. Музыкально-ритмическая игра «Шапочка по кругу» | Разучивание переходов для танца «Сантики». Движения по рисунку танца. | 1 |
| 4 | Коллективно - порядковые упражнения. | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг. | 1 |
| 5 | Азы современного танца  Новогодняя игра «Игра на внимание» | Движения детского современного танца | 1 |
| 6 | Постановка танца «Это Новый Год». | Разучивание номера | 1 |
| 7 | Упражнение для развития чувства ритма | Притопы по одному удару ногой, по 2, 3, 4. Хлопки руками и вместе с предметами. | 1 |
| 8 | Танцуем все!!! | Выступление перед родителями. | 1 |
|  | **Январь** | | **8** |
| 1 | Коллективно – порядковые упражнения. Новогодняя игра «А на улице мороз» | Разминка в круг. Упражнения для координации и пластики рук. | 1 |
| 2 | Танцевальные движения с воображаемым предметом6 «Снежный ком, комочек» | Импровизация: «Снег кругом» | 1 |
| 3 | Ритмическая гимнастика. Музыкально ритмическая игра: «Мы идем по кругу» | Упражнения на скорость, чувство ритма, координацию | 1 |
| 4 | Танец «Веселые поросята». | Разучивание основных движений танца, импровизация по рисунку | 1 |
| 5 | Партерная гимнастика | Упражнения на гибкость: рыбка, мостик, колечко. | 1 |
| 6 | Танцевальная картинка «Тик, так часики» | Основные движения танца, перестроения. Отработка танца | 1 |
| 7 | Коллективно-порядковые и ритмические упражнения | Шаги по кругу, змейкой, по диагоналям, со сменой темпа. | 1 |
| 8 | Классический танец | Батман тандю - деми-плие из I позиции в сторону | 1 |
|  | **Февраль** | | **8** |
| 1 | Партер | Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава. | 1 |
| 2 | Танец « Кенгуру. ру» | Разучивание движений. Постановка танца. | 1 |
| 3 | Пространственные упражнения.  Музыкально-ритмическая игра «Снежок» | Бодрый шаг, обыкновенный шаг, спокойный, пружинящий, мягкий шаг, перестроения по залу. | 1 |
| 4 | Упражнения на расслабления мышц. | Спокойные упражнения под приятную негромкую музыку, растяжка. | 1 |
| 5 | Коллективно-порядковые и ритмические упражнения. Музыкально-ритмическая инга «Согревалочка» | Упражнения для мышц рук, туловища, шеи. | 1 |
| 6 | Бальный танец | Движения бального танца | 1 |
| 7 | Постановочное занятие «Самба» | Работа с партнером. | 1 |
| 8 | Танцевальная постановка «Самба». | Работа над техникой исполнения танца Повторение пройденных танцев. | 1 |
|  | **Март** | | **8** |
| 1 | «Танцевальная шкатулка» | Повторение пройденного материала. | 1 |
| 2 | Партерная гимнастика | Упражнения для улучшения растяжки и формирования танцевального шага (полу-шпагат, шпагат) | 1 |
| 3 | Азы классического танца | Батман тандю жете из I позиции в сторону. | 1 |
| 4 | Ритмические упражнения на середине | Различные хлопки в ладоши, хлопки-притопы, движения на координацию. | 1 |
| 5 | Танцевальная композиция «Мамба по-русски» | Основные движения для танца. | 1 |
| 6 | Рисунок танца. Музыкально-ритмическая игра «Если нравится тебе» | Рисунок танца. Работа над техникой исполнения. | 1 |
| 7 | Танцевально-спортивная композиция «Делайте зарядку» | Разучивание композиции. | 1 |
| 8 | Музыкально-образная игра «Смешные повторялки» | Разучивание игры. | 1 |
|  | **Апрель** | | **8** |
| 1 | Современный танец | Разучивание движений характерных для робота. | 1 |
| 2 | Современный танец «Робот Бронислав» | Постановка танца. | 1 |
| 3 | Партер Музыкально-образная игра «Кто не спрятался» | Упражнения для исправления осанки, для мышц пресса. | 1 |
| 4 | Знакомство с танцем «Хорошее настроение». | Основные движения танца: хлопки в парах, подскоки, движения рук, головы, корпуса. | 1 |
| 5 | Постановка танца «Хорошее настроение». | Разучивание выученных движений с рисунком танца. | 1 |
| 6 | Упражнения на ориентирования в пространстве с предметами.  Музыкальная игра «Ой, ниточка тонкая» | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Шаги танцевальные с носка, приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. Работа над техникой исполнения. | 1 |
| 7 | Азбука классического танца Музыкально-ритмическая игра «Птички - синички» | Прыжки, соте по I позиции, поджатые по VI | 1 |
| 8 | Танцуем сидя | Повторение изученных танцев сидя на ковре. | 1 |
|  | **Май** | | **8** |
| 1 | Коллективно-порядковые упражнения: | Повороты в стороны, наклоны в сторону, вперед и назад. Подъем и опускание рук, плеч, поднимание и опускание руки вместе. | 1 |
| 2 | Детский современный танец «Я учусь танцевать». | Движения и перестроения по рисунку танца. | 1 |
| 3 | Партерная гимнастика. | Упражнения на гибкость и растяжку. | 1 |
| 4 | Танцевально-игровая композиция «Я от тебя убегу» | Разучивание композиции | 1 |
| 5 | Флешмоб «Лето». | Разучивание движений, синхронизация танцевальных движений. | 1 |
| 6 | Повторение изученных танцев. Игра «Мы пойдем налево» | Повторение и закрепление пройденного материала. | 1 |
| 7 | Танец-игра «Побежали» | Разучивание танца | 1 |
| 8 | Танцуют все!!! | Отчетный концерт для родителей | 1 |

**Перспективный план занятий по обучению детей**

**старшая группа**

2 раза в неделю - 64 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Кол.часов** |
|  | **Октябрь** | | **8** |
| 1 | Организационное занятие | Основные правила поведение в танцевальном зале, правила техники безопасности.  Постановка корпуса, рук и головы. Положение рук на талии. | 1 |
| 2 | Танцевальная композиция «Птичка польку танцева-ла», | Разучивание движений танца, положений рук в танце. | 1 |
| 3 | Коллективно-порядковые упражнения | Дробная дорожка, приставной боковой шаг, шаг с высоким подниманием колена вперёд и работой стопы. | 1 |
| 4 | Работа с предметом ( любимая игрушка). Музыкально-ритмическая игра «Тётя весельчак». | Разучивание движений с предметом. Импровизация под заданную музыку. | 1 |
| 5 | Постановка танца «Сказка про грибы» | Разучивание движений для танца | 1 |
| 6 | Постановка танца | Постановка танца «Сказка про грибы»,переходы и перестроения с движениями. | 1 |
| 7 | Азбука классического танца | Деми-плие по I, II, III п.н., релеве, 2-е пордебра | 1 |
| 8 | Партерная гимнастика | Упражнения на выворотность тазобедренного сустава, «бабочка», «ворота». | 1 |
|  | **Ноябрь** | | **8** |
| 1 | Музыкально-ритмические упражнения по кругу | Разновидности танцевальной ходьбы и бега. Топотуха, шаг с ударом, подскоки, галоп. | 1 |
| 2 | Партер  Музыкально-ритмическая игра «Ёлочки-пенёчки» | Полу-мостик, берёзка, клубочек (катание на спине) | 1 |
| 3 | Упражнение на ориентирование в пространстве. Рисунок танца | Построение круга из шеренги и обратно. Круг, шахматный порядок, колонна и обратно. | 1 |
| 4 | Постановка игрового танца «Домовенок Кузя». | Движения для танца, работа над образом. | 1 |
| 5 | Танцевальная композиция «Гномики и домики». | Разучивание движений, переходов по рисунку танца. | 1 |
| 6 | Работа в паре | Хлопки в ладоши в парах, поворот лицом друг к другу на подскоках | 1 |
| 7 | Азбука классического танца | Деми-плие – релеве по I позиции, 3-е пордебра. | 1 |
| 8 | Упражнение с предметами | Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок одновременно с различными положениями рук. | 1 |
|  | **Декабрь** | | **8** |
| 1 | Партерный станок | Батманы вперёд, назад, в сторону на полу, ножницы, велосипед. | 1 |
| 2 | Работа с предметом (снежинки) | Упражнения с 2-мя снежинками. Разучивание движений для танца | 1 |
| 3 | Постановочное занятие. Музыкально-ритмическая игра «Паровоз Дед Мороз» | Разучивание переходов для танца «Снежинки». Движения по рисунку танца. | 1 |
| 4 | Коллективно - порядковые упражнения. | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг. | 1 |
| 5 | Азы современного танца  Новогодняя игра «Елочка» | Движения детского современного танца на пружинке. | 1 |
| 6 | Постановка этюда «Замела метелица». | Разучивание танцевального номера | 1 |
| 7 | Упражнение для развития чувства ритма « Бубен на двоих», «Чудесные ложки». | Притопы по одному удару ногой, по 2, 3, 4. Хлопки руками и вместе с предметами. | 1 |
| 8 | Танцуем все!!! | Выступление перед родителями. | 1 |
|  | **Январь** | | **8** |
| 1 | Коллективно – порядковые упражнения. Игра «Зеркало». | Разминка в круг. Упражнения для пластики рук. Партнеры стоят напротив друг друга и выполняют упражнения. | 1 |
| 2 | Танцевальные движения с воображаемым предметом: «Мячики», | Прыжки на ногах, на одной ноге. Импровизация: «Мы мячи» с различным положением рук. | 1 |
| 3 | Музыкально ритмическая игра: «Паровозик Таки-так» | Разучивание движений для игры. | 1 |
| 4 | Танец «Далеко от мамы». | Разучивание основных движений танца, импровизация по рисунку | 1 |
| 5 | Партерная гимнастика | Упражнения на гибкость: рыбка, мостик, колечко. | 1 |
| 6 | Русский танец | Основные движения и ходы русского танца: ковырялочка, ёлочка, гармошка, притопы, полу-присядка, переменный шаг. | 1 |
| 7 | Коллективно-порядковые и ритмические упражнения | Шаги по кругу, змейкой, по диагоналям, со сменой темпа. | 1 |
| 8 | Классический танец | Батман тандю из I позиции вперёд, в сторону | 1 |
|  | **Февраль** | | **8** |
| 1 | Партер | Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава. | 1 |
| 2 | Танцевальный этюд «Розовая пантера» | Разучивание характерных «кошачьих» движений. Постановка танца. | 1 |
| 3 | Пространственные упражнения. | Бодрый шаг, обыкновенный шаг, спокойный, пружинящий, мягкий шаг, перестроения по залу. | 1 |
| 4 | Упражнения на расслабления мышц. | Спокойные упражнения под приятную негромкую музыку, растяжка. | 1 |
| 5 | Упражнения для развития чувства ритма с предметами: «Флажки» | Упражнения для мышц рук, туловища, шеи. | 1 |
| 6 | Детский современный танец  Музыкально-ритмическая игра «Всем ладошки покажи» | Движения современного танца | 1 |
| 7 | Постановочное занятие | Изучение рисунка танца с движениями. Синхронизировать движений. | 1 |
| 8 | Танцевальная постановка «Нанотехнология». | Работа над техникой исполнения танца Повторение пройденных танцев. | 1 |
|  | **Март** | | **8** |
| 1 | «Танцевальная шкатулка» | Повторение пройденного материала. | 1 |
| 2 | Партерная гимнастика | Упражнения для улучшения растяжки и формирования танцевального шага (полу-шпагат, шпагат) | 1 |
| 3 | Азы классического танца | Батман тандю из I позиции назад. | 1 |
| 4 | Ритмические упражнения на середине | Различные хлопки в ладоши, хлопки-притопы, движения на координацию. | 1 |
| 5 | Флешмоб «Недетское время». | Основные движения для танца. | 1 |
| 6 | Рисунок танца. Музыкально-ритмическая игра «Мои ручки хороши» | Перестроение из круга в колонну и обратно. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Работа над техникой исполнения. | 1 |
| 7 | Упражнения с предметом (цветы) | Работа над пластикой рук. Движения с предметом в руках (в двух, в одной). | 1 |
| 8 | Импровизация: игра «Сиамские близнецы» | Работа в паре рядом друг с другом сцепленные за руку. | 1 |
|  | **Апрель** | | **8** |
| 1 | Татарский танец | Элементы татарского танца. Поклон, положения рук. | 1 |
| 2 | Татарский танец «Салям» | Разучивание танца. | 1 |
| 3 | Партер | Упражнения для исправления осанки, для мышц пресса. | 1 |
| 4 | Знакомство с танцем «Сюрприз». | Основные движения танца: прыжки, подскоки, движения рук,головы,корпуса. | 1 |
| 5 | Постановка танца «Сюрприз». | Разучивание выученных движений с рисунком танца. | 1 |
| 6 | Упражнения на ориентирования в пространстве с предметами. | Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Шаги танцевальные с носка, приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг. Работа над техникой исполнения. | 1 |
| 7 | Азбука классического танца Музыкально-ритмическая игра «По кругу» | Прыжки, соте по I позиции | 1 |
| 8 | Танцуем сидя | Повторение изученных танцев сидя на ковре. | 1 |
|  | **Май** | | **8** |
| 1 | Коллективно-порядковые упражнения: | Повороты в стороны, наклоны в сторону, вперед и назад. Подъем и опускание рук, плеч, поднимание и опускание руки вместе. | 1 |
| 2 | Детский современный танец «Это жизнь!». | Движения и перестроения по рисунку танца. | 1 |
| 3 | Партерная гимнастика. | Упражнения на гибкость и растяжку. | 1 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами, с лентами. | 1 |
| 5 | Танцевальный этюд «Зарядка с кукутиками». | Разучивание движений, синхронизация танцевальных движений с рисунком танца. | 1 |
| 6 | Повторение изученных танцев. Игра «Крокодил Гена» | Повторение и закрепление пройденного материала. | 1 |
| 7 | Музыкально-ритмическая игра «Десять бананов» | Импровизация под музыку. Навыки обратного счета. | 1 |
| 8 | Танцуют все!!! | Отчетный концерт для родителей | 1 |

**Список используемой литературы**

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
10. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
11. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
13. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
14. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.