

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3
«Маленькая страна» города Чебоксары Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 3» г. Чебоксары
Протокол №1 от 27.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 3» г. Чебоксары
Приказ № 165 ОД от 27.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности «Ритмикс»
для детей 4-7 лет

срок обучения: 1 учебный год

г. Чебоксары, 2026 г.

Пояснительная записка.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребенка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей еще маленького человека. Гармоничное соединение движения музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцами развивают физические качества, формируют правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Кроме того, в период дошкольного возраста дети интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одной из важнейших задач является организация двигательного режима детей, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.

Решение вышеизложенных задач, возможно в процессе хореографического образования детей дошкольного возраста. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д. До начала реализации проведена большая **предварительная работа**:

- Изучение и отбор нормативной, методической, обучающей, литературы;
- Анализ имеющихся возможностей (материальных, организационных, кадровых);
- Оценка состояния физического развития и здоровья воспитанников, формирование группы;
- Отбор и составление музыкальной фонотеки;
- Составление и утверждение рабочей программы;

Цель – формирование социально-значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

Задачи:

- привить детям любовь к танцу;
- соразмерно сформировать их танцевальные способности;
- развить чувство ритма;
- эмоциональную отзывчивость на музыку;
- танцевальную выразительность;
- координацию движения;
- ориентировку в пространстве;
- воспитать художественный вкус;

В работе с дошкольниками обучение идет с постепенным усложнением материала.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей. На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы.

Для детей средней группы (4-5 лет) продолжительность занятий 20 минут, количество занятий в неделю – 2 раза.

Критерии уровневой оценки

Музыкального, ритмического, физического развития и здоровья ребенка.

Высокий – творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное исполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость.

Средний – эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительное объяснение задания, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно-двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость.

Низкий – мало эмоционален; спокойно относится к занятиям, к музыкально-танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

Критический – (редко встречаемая оценка) – негативное отношение к танцам, танцевальной деятельности. Обычно это связано с отклонениями в здоровье ребенка или с педагогической запущенностью.

Материально-техническое обеспечение программы

Наличие учебного класса – музыкальный зал.

Техническое оснащение: ноутбук с фонотекой.

Форма одежды: футболка, шортики, носочки, чешки.

Методическое обеспечение

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Педагог руководствуется в своей работе основополагающими принципами:

- деятельный подход педагога к организации и планированию работы на учебном занятии, при котором каждый ребёнок может эмоционально и творчески проявить себя, ощутить чувство успеха и уверенности в себе;
- формирование уважительного отношения между педагогом и детьми, доброго и внимательного отношения друг к другу, терпимость к мнению других;

Развитие творческих способностей, эмоциональности лежит в основе образовательной программы и определяет её специфику:

- воспитание у детей музыкальности, ритмичности, развитие эстетического вкуса;
- воспитание потребности к творческой деятельности (участие в концертах художественной самодеятельности);
- выявление и развитие музыкально-двигательных способностей детей, овладение необходимым объёмом знаний, навыков и умений;
- практическая реализация полученных навыков и умений (праздничные концерты, выступления для родителей и т.д.).

Таким образом, танцевальные упражнения и танцы, составляющие программу, помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать навыки и развивать способность творчески, на эмоциональном уровне воплощать образ и особенности музыки каждого танца.

На занятиях используются и общеразвивающие упражнения, которые совершенствуют двигательные навыки. На занятиях разучиваются движения современных танцев, из которых в дальнейшем составляются этюды, композиции.

Преобладающий метод деятельности педагога – демонстрация танцевальных движений, сопровождаемая объяснением и беседой. Форма организации детей на занятиях – групповая. В определённых случаях используется такая форма, как индивидуальная работа с ребёнком.

Основной метод диагностики – включённое педагогическое наблюдение. В ходе его осуществления производится корректировка умений и навыков обучающихся. Для этого используется правильный показ движений и танцевальных комбинаций педагогом или теми обучающимися, которые, верно, выполняют эти элементы. Исправление недостатков

производится по ходу занятия. Этим же методом – включённого наблюдения – отслеживается и решение воспитательных задач.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-5 ЛЕТ

Раздел,	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка. Танец «Раз ладошка» (шаг с носка, хлопки, притопы, прыжки на двух ногах) Игра «Давайте потанцуем»	- Формировать интерес к занятиям. - Формировать общую культуру личности ребенка; - формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. - Обучить детей танцевальному шагу с носка. - формировать интерес к занятиям. - Развитие воображения, фантазии.	- беседа - объяснение. - показ. - показ, инструкция. - импровизация.
Музыкально ритмические движения	Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.) Разминка «Сказочные герои» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх–опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь) → Хлопки в ладоши – простые и ритмические. - Положение рук: перед собой, сверху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое	- формировать правильное исполнение танцевального шага. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - разогреть мышцы. - Развивать первоначальные навыки координации движений. - научить передавать заданный образ. - совершенствовать исполнение выученных движений. - познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый) - познакомить детей с динамическими	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. - объяснение, показ. - объяснение. - объяснение. - объяснение. - показ, объяснение.

	приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево. Танцевальная композиция «Коротышки», «Микки Маус» Игра «Бубен» Игра «Путешественники» Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)	оттенками музыки (форте, пиано). - познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4) Разминка «Я рисую солнце» (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. - показ, объяснение. - объяснение.

	вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».) Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием. Танцевальная композиция «Микки Маус», «Раз ладошка», «Коротышки», «Колобок», Игра «Скорый поезд» Игра «Золотые ворота» Игра «Стоп» Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)	- Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. - Учить строить рисунки танца. - продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - формировать умение ориентироваться в пространстве - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - формировать умение вытягивать, сокращать стопу.	- объяснение. - объяснение. - объяснение
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка) Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.)	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.

	Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком. Танцевальная композиция «Микки Маус», «Раз ладошка», «Коротышки», «Колобок», «Веснушки», «Круче всех», «Мы такие разные» Игра «Цыплята и ворона» Танец-игра «Ку-чи-чи» Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)	движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями. - Развить музыкальный слух и чувства ритма. - научить импровизировать. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	-показ, объяснение. -объяснение. - объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. -Пояснение. - показ.
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.) Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг вперед. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения, имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги –	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ. - Развить чувство ритма. - Обучить детей	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ. - объяснение, показ. - объяснение. - объяснение. - объяснение, показ.

	поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы. Танцевальная композиция «Микки Маус», «Раз ладошка», «Коротышки», «Часы» Игра «Круг дружбы» Игра «Домик» Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)	танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить чувство ритма. - развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	
Элементы русского танца	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.) Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг вперед. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ. - познакомить детей с особенностями русского танца. - Обучить детей	- инструкция. - Пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ. - объяснение, показ. -объяснение. - объяснение. - объяснение. -объяснение, показ.

	поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук. Танцевальная композиция «Порушка - пораня» Игра «Заплетися мой плетень» Игра «Танец ткачей» Игра «Веселый оркестр» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)	танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. -научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. - научить строить и передвигаться по рисункам танца. - развить фантазию и воображение. - развить координацию. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	
Детский бальный танец, ритмика.	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.) Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - формировать правильную осанку при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их	- инструкция. - инструкция. - объяснение, показ. - объяснение, показ. - импровизация. - импровизация. - объяснение. - объяснение, показ.

	приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках.) Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Полька «Забава» Игра «Давайте потанцуем» Игра «Музыкальные змейки» Игра «одинокый путник» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	выразительность. - развивать творческие способности детей. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. -развивать воображение, фантазию. -развивать воображение, фантазию. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.) Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям вальса. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их	- инструкция. - показ, инструкция. - объяснение, показ. - объяснение, показ. - инструкция. - объяснение. - Объяснение, импровизация. - объяснение, показ.

	приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.) Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, баланс, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Вальс «Дружбы» Игра «Магниты» Игра «Ромашки» Игра «Бабочки» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	выразительность. - научить «чувствовать» пару. -развивать воображение, фантазию. - развить быстроту реакции. - Формировать навык «легкого шага» -развивать воображение, фантазию. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
Элементы эстрадного танца	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторки, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.) Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.) Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод». Игра «Домики» Игра «будь внимателен» Игра «А, ну-ка, покажи» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - развить координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы. - развить внимание, быстроту реакции. - развивать воображение, фантазию. - развить артистизм. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость	- инструкция. - показ. - инструкция. - объяснение, показ. - объяснение. - объяснение. - инструкция. - объяснение, показ.

		суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
--	--	---	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5-6 ЛЕТ

Раздел	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	Знакомство с детьми. Что такое танец. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Положение рук на талии. VI, I свободная позиции ног. Танцевальный шаг с носка. Танец «Барбарики» Игра «Давайте потанцуем»	- Формировать интерес к занятиям. - Формировать общую культуру личности ребенка; - формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. - Обучить детей танцевальному шагу с носка. - формировать интерес к занятиям. - Развитие воображения, фантазии.	- беседа - объяснение. - показ. - показ, инструкция. - импровизация.
Музыкально ритмические движения	Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.) Разминка «Сказочные герои» (голова – повороты вправо, влево, наклоны к правому, левому плечу; плечи, руки – поочередное поднятие плеч вверх; движения кистями рук вверх вниз, сгибание – разгибание в локтевых суставах, вытягивание вверх–опускание вниз рук; корпус – повороты, наклоны в стороны, вперед, ноги – поочередное поднятие пятки, приседания, приставные шаги в стороны, вперед - назад, поднятие колен вперед, в стороны, прыжки на двух ногах, ноги вместе – врозь) → Хлопки в ладоши – простые и	- формировать правильное исполнение танцевального шага. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - разогреть мышцы. - Развивать первоначальные навыки координации движений. - научить передавать заданный образ. - совершенствовать исполнение выученных движений. - познакомить детей с	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение.

	ритмические. - Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. - «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. - «шаг, приставить, шаг, каблук». - подъем на полу пальцы. - повороты вправо, влево. Танцевальная композиция «зебрик», «Дружба» Игра «Бубен» Игра «Путешественники» Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка»)	темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый) - познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). - познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	- объяснение, показ. - объяснение. - объяснение. - объяснение. - показ, объяснение.
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения - круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4) Разминка «Я рисую солнце» (голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.) Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений.	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом.

	Плечи - оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Упражнение «Улыбнемся себе и другу»- наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по VI, по II позиции ног. Повороты корпуса вправо, влево. Ноги - подъем на полу пальцы с полуприседанием, «пружинка», высокое поднимание колен вперед, в стороны. Прыжки – по VI позиции ног, VI – II позиции ног, Упражнение «Лыжник».) Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами головы. Движение «Баю - бай». Подскоки, приставные шаги с приседанием. Танцевальная композиция «Одуванчик», «Часики», «барабан», Игра «Скорый поезд» Игра «Золотые ворота» Игра «Стоп» Партерная гимнастика («Карандаши», «бабочка», «Солнышко», «Буратино», «Складочка»)	- Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. - Учить строить рисунки танца. - продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - формировать умение ориентироваться в пространстве - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - формировать умение вытягивать, сокращать стопу.	- показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. - показ, объяснение. - объяснение. - объяснение. - объяснение.
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием. Перестроения – круг, диагональ, змейка) Разминка «Ку-ка-ре-ку» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад. Корпус – наклоны вперед, в стороны,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - научить передавать заданный образ.	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом.

	повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую.) Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком. Танцевальная композиция ««Одуванчик», «Часики», «барабан», «Зеленые ботинки» Игра «Цыплята и ворона» Танец-игра «Ку-чи-чи» Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дощечка», «Сидит дед»)	- Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями. - Развить музыкальный слух и чувства ритма. - научить импровизировать. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	- показ, объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. -показ, объяснение. -объяснение. - объяснение, повтор за педагогом, самостоятельное исполнение. -Пояснение. - показ.
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.) Разминка «Зимние забавы» - (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение плечами вперед, назад;	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при	- инструкция. - пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ. - объяснение, показ. - объяснение. - объяснение. - объяснение, показ.

	поднимание и опускание рук по очереди и вместе, движение рук вперед, назад, движения, имитирующие игру в снежки, «греем руки». Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы. Танцевальная композиция «Одуванчик», «Часики», «барабан», «Бронислав» Игра «Круг дружбы» Игра «Домик» Партерная гимнастика («Солнышко», «Складочка», «Рыбка», «Русалочка», «Дошечка», «Сидит дед»)	исполнении движений. - научить передавать заданный образ. - Развить чувство ритма. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Развивать координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить чувство ритма. - развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	
Элементы русского танца	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с ударом, галоп, подскоки, перескоки. Перемещения – круг, колонна, два круга, «шторки», круг, звездочка, сужение и расширение круга, круг в круге.) Разминка «Ах, вы, сени» (голова – повороты в стороны, наклоны в стороны, полукруг впереди. Плечи, руки – подъем и опускание плеч, движение	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при	- инструкция. - Пояснение, повтор за педагогом. - объяснение, показ. - объяснение, показ. -объяснение.

	плечами вперед, назад; поднимание и опускание рук по очереди, и вместе, движение рук вперед, назад, Корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты назад. Ноги – поднимание на полу пальцы, поднимание колен, вытягивание прямых ног вперед в пол, выпады в стороны, вперед. Прыжки – на двух ногах, на одной, перескоки с одной ноги на другую. Бег на месте с высоким подниманием колен.) Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные. Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Ходы – простой с носка, «елочка», шаркающий шаг. Исполнение движений с одновременной работой рук. Танцевальные композиции - «Одуванчик», «Часики», «барабан», «Бронислав», «Зебрик» Игра «Заплетися мой плетень» Игра «Танец ткачей» Игра «Веселый оркестр» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку ног, укрепление мышц спины, улучшения выворотности ног)	исполнении движений. - научить передавать заданный образ. - познакомить детей с особенностями русского танца. - Обучить детей танцевальным движениям. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. -научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. - научить строить и передвигаться по рисункам танца. - развить фантазию и воображение. - развить координацию. - укрепить мышцы спины, живота. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	- объяснение. - объяснение. -объяснение, показ.
Детский бальный танец, ритмика.	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны.) Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - формировать	- инструкция. - инструкция. - объяснение, показ. - объяснение, показ. - импровизация. - импровизация. - объяснение. - объяснение, показ.

	движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки – по VI, VI –II, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках.) Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках. Полька «Забава» Игра «Давайте потанцуем» Игра «Музыкальные змейки» Игра «одинокый путник» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	правильную осанку при исполнении движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развивать творческие способности детей. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. -развивать воображение, фантазию. -развивать воображение, фантазию. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения - в рассыпную, шеренга, круг, в пары, круг в круге, в рассыпную.) Разминка «Я танцую» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Обучить детей	- инструкция. - показ, инструкция. - объяснение, показ. - объяснение, показ. - инструкция. - объяснение. Объяснение, импровизация. - объяснение, показ.

	пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.) Поклон мальчиков, поклон девочек, приставной шаг, балансе, шаг глиссад, покачивание, поворот в паре, кружения. Вальс «Дружбы» Игра «Магниты» Игра «Ромашки» Игра «Бабочки» Партерная гимнастика (упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	танцевальным движениям вальса. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - научить «чувствовать» пару. -развивать воображение, фантазию. - развить быстроту реакции. - Формировать навык «легкого шага» -развивать воображение, фантазию. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
Элементы эстрадного танца	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторки, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.) Разминка «Зарядка» (подъем на полу пальцы, приседания, наклоны, повороты туловища, махи согнутыми ногами, выпады –исполняются совместно с движениями рук, головы.) Танцевальная композиция «Давайте построим большой хоровод». Игра «Домики» Игра «будь внимателен» Игра «А, ну-ка, покажи» Партерная гимнастика	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - развить координацию движений. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы. - развить внимание,	- инструкция. - показ. - инструкция. - объяснение, показ. - объяснение. - объяснение. - инструкция. - объяснение, показ.

	(упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины и живота, для улучшения выворотности ног, профилактики плоскостопия.)	быстроту реакции. - развивать воображение, фантазию. - развить артистизм. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
--	---	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6-7 ЛЕТ

Раздел	Программное содержание	Задачи	Методы и приемы
Вводное занятие	Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием) Танец-игра «Бананамана» Игра «Скорый поезд» Игра «Давайте потанцуем»	- Формировать общую культуру личности ребенка; - вспомнить, закрепить материал прошлого года. - Формировать интерес к занятиям. - закрепить материал прошлого года. - Развить музыкальный слух и чувства ритма. - научить импровизировать. - Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. - Учить строить рисунки танца. - развить воображение, фантазию. - закрепить материал прошлого года.	-беседа. - импровизация. - инструкция. - инструкция. - инструкция. - импровизация. - объяснение. - импровизация. - импровизация.
Музыкально ритмические движения	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, шаг марша, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен, перескоки. Перестроения – две шеренги, шторки, круг, четыре колонны, змейка, квадрат.) Разминка «В осеннем парке» (голова – ритмические	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы.	- инструкция. - инструкция.

	покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки –поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, переменный шаг в сторону, прыжки – по VI, VI –II, прыжок в повороте.) Шаг на полупальцах, приставные шаги, переменный шаг в сторону, подскоки, галоп, хлопки в разных ритмических рисунках, притопы. Танец «Зеленые ботинки» Игра «Музыкальные змейки» Игра «Заколдованный лес» Игра «Веселые капельки» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	- Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - научить ориентироваться в видах танцевальных мелодий (вальс, марш, полька.) - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - развить чувство ритма. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	- объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - объяснение. - импровизация. - инструкция. - показ. - объяснение. - показ.
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах, шаг на пятках, приставные шаги, галоп, подскоки. Перестроения – круг, диагонали, квадрат, четыре колонны.) Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений.	- инструкция. - инструкция. - показ. - объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - объяснение. - инструкция.

	поднимание и опускание прямых рук. Корпус – наклоны в стороны, вперед, повороты, «штопор». Ноги – топающий шаг на месте, поочередное поднимание пятки, «пружинка», приставные шаги. Прыжки – по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте.) Хлопки, притопы в разных ритмических рисунках, синкопа, прыжки по ритмическим рисункам, галоп в паре, движение «пятка носок» с наклоном корпуса, подскоки в повороте. Танец «Зебрик» Игра «Строим дом для гномиков» Игра «Ведьма и Белоснежка» Игра «На лужайке» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	- Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Развить чувство ритма. - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	- объяснение. - импровизация. - объяснение. - объяснение. - показ.
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный в сторону. Перестроения – круг, колонна, два круга, «шторки», полукруг, «прочес», круг.) Разминка «Лесные звери» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения.	- инструкция. - инструкция. - объяснение. - показ. - объяснение. - показ.

	поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный, двойной, тройной. Поднимание колен, полу присядка, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Переменный шаг вперед, простая дробная дорожка, плавные движения руками, переступания с легким ударом каблука. Танец «Карандаши» Игра «На лесной полянке» Игра «Вдоль пруда» Игра «Жучок-паучок» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	- научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - научить передавать заданный образ. - развить артистичность и воображение. - научить слушать музыку, ее характер, темп. - научить импровизировать. - развить умение «держат» круг и интервалы. - эмоционально разрядить детей. - научить импровизировать. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	- инструкция. - импровизация. - инструкция. - объяснение. - объяснение. - показ.
Детские бальные танцы	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг,	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение	- инструкция.

	переменный шаг, галоп, подскоки. Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) Разминка «Поле чудес» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой по очереди», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения кистями, в локтевом суставе, прямых рук. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – отрывистый шаг на месте с носка на пятку, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Шаг польки, галоп, подскоки, положения в парах, перестроения в парах, кружения. Танец «Конфетки» Танец-игра «Барбарики» Игра «Вот как мы умеем» Игра «Учитель и ученики» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развить координацию движений. - развить артистичность. - закрепить позиции рук, ног, положение рук на талии. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	- инструкция. - объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - инструкция. - инструкция. - объяснение. - объяснение. - показ.
Элементы народного танца	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг, переменный шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения – круг, две колонны, две змейки, «прочес», полукруг, четыре колонны.)	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.	- инструкция. - инструкция.

	Разминка «Как у нашей бабушки» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, положение рук перед грудью, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, «пирамидка». Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, «шаг лыжника».) Поклон поясной, праздничный; простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка», скользящие одинарные хлопки, удары по подошве сапога, дробная дорожка, дорожка в «три ножки», «трилистник», «гармошка». Танец «Неразлучные друзья» Игра «Кто запомнил лучше всех» Игра «Тик - так» Игра «Шары и пузыри» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	- Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям русского танца. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - закрепить пройденный материал. - развить музыкальность, чувство ритма. - научить ориентироваться в пространстве. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	- объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - импровизация. - объяснение. - объяснение. - объяснение. - показ.
Детский бальный танец, элементы историко – бытового танца.	Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг. Разминка «Мы собираемся на бал» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, вытягивание рук вперед – на талию, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений.	- объяснение. - показ. - инструкция. - инструкция.

	локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.) Вальсовая дорожка, баланс, правый поворот, переходы в парах. «Вальс цветов» Менуэт Игра «Мы пойдем сначала вправо» Игра «Расточек» Игра «Ласточки, петухи и воробьи» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	- Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Развитие воображения, фантазии, артистичности. - развить чувство ритма, музыкальность. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей	- объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - инструкция. - - импровизация. - объяснение. - показ. - объяснение. - показ.
	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - квадрат, диагональ, круг, колонна, полукруг, круг в круге.) Разминка «Весеннее настроение» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, круговые движения, поднимание «по три раза». Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднимание пяток, поднимание на полупальцы с опусканием в плие, поднимание колен, вытягивание и сокращение	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при выполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Обучить детей	- инструкция. - инструкция. - объяснение. - показ. - объяснение. - показ. - объяснение. - объяснение. - инструкция. - объяснение. - показ. - объяснение. - показ.

	стопы вперед и в сторону, приставные шаги. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на месте, по VI – II позиции ног.) Пружинящее движение, пружинящее движение на шагах, основной ход танца «самба», «Виск», «самба-ход вперед», «соло-поворот», положение в паре. Танец «Самба» Игра «Доведи меня» Игра «Дождик» Игра «Повторяем движения» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - развить чувство взаимопомощи, бережное отношение друг к другу. - развить чувство ритма, музыкальность. - развить внимание и память. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
Элементы эстрадного танца	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, галоп, подскоки, шаг польки. Перестроения - круг, квадрат, диагонали, два круга, «прочес», змейка, шахматный порядок.) Разминка «Карусельные лошадки» (Голова– повороты головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднятие и опускание, круговые движения, поднятие «по три раза». Руки – поднятие и опускание кисти, круговые движения прямыми руками, круговые движения локтями, сгибание-разгибание в локтевом суставе. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – поочередное поднятие пяток, поднятие на полупальцы с опусканием в плие, поднятие колен. Прыжки - по VI позиции ног, галоп в стороны, подскоки на	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Разогреть мышцы. - Учить правильной осанке при исполнении движений. - Научить правильно исполнять движения. - научить передавать заданный образ. - Обучить детей танцевальным движениям. - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. - развить творческие способности ребенка.	- инструкция. - инструкция. - объяснение. - показ. - объяснение. - импровизация. - инструкция. - показ. - объяснение. - объяснение. - показ.

	месте, бег на месте с высоким подниманием колен.) Танцевальная композиция «Не детское время» Игра «Дискотека» Игра «Раз, два» Игра «Карусель» Партерная гимнастика – упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы.	- развить моторику. - Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. - формировать правильную осанку. - повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. - укрепить здоровье детей.	
--	--	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

1. Бекина С.И. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984 г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство 2009 г.
3. Вербицкая А.В Основы сценического движения - М-ГИТИС 1982 г.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М.,1968 г.
5. Волков И.П Учим творчеству-М: ПЕДАГОГИКА 1998 г.
6. Глиэр Р. Вальс: методическое пособие по ритмике.-М.-2009 г.
7. Золотарев В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение.-М.-2008 г.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие.-М.-2010 г.
9. Мессерер А.М. Танец.Мысль. Время. - М.:Искусство, 2007 г.
10. Современный бальный танец. - М.: Просвещение, 2009 г.
11. Танцевально-ритмическое развитие детей 3–7 лет.
Танцезингия» (О. Л. Носкова-Бек, 2021).