

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 5 «Огонёк»

Рассмотрена и принята на  
педагогическом совете  
МЛДОУ Детский сад № 5 «Огонёк»  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий  
МЛДОУ Детский сад № 5 «Огонёк»  
  
Котосина Е.А.  
Приказ № ~~78~~ -П от «29» августа 2025 г.

**ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
хореографического кружка «Лучики»  
на 2025 – 2026 год

Разработчики: музыкальные руководители  
высшей кв. категории  
Колбасникова Полина Александровна,  
Атаманюк Анна Никитична

г. Туринск 2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- Направленность программы, её принципы.
- Цель и задачи программы.
- Формы организации, структура занятий. Методы и приемы.
- Ожидаемый результат.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ**

- Учебный план.
- Перспективный план работы танцевального кружка на 2025-2026 уч.г.
- Календарный план работы танцевального кружка на 2025-2026 уч.г.

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКИХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

- Критерии оценивания музыкально - ритмических и танцевальных способностей.
- Уровень развития музыкально – ритмических и танцевальных способностей детей на начало и конец обучения.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ, РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным, всесторонне развитым. Наиболее полное раскрытие творческого потенциала личности дошкольника, определяется через выбор танцевального направления. Танцевальное движение — это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности. Программа танцевального кружка «Лучики» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать развитию творческих способностей, формированию интереса к танцевальной деятельности.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами. Научатся основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, дадут организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Смогут развивать и тренировать мышечную силу тела, грацию и выразительность движений.

На занятиях дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, проявляя свои индивидуальные качества личности.

В основу данной программы положен богатейший опыт теоретиков и педагогов-практиков:

- Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой и др.;
- Н.А.Ветлугина «Музыкальное воспитание в детском саду» — М.: Просвещение, 1981.
- программа А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»;
- программа Е.В. Горшковой «От жеста к танцу»

### **Программа строится на принципах:**

#### **1. Принцип целенаправленности:**

Соблюдение данного принципа основывается на общих целях воспитания и развития личности ребенка, которые соотносятся с целями и задачами танцевального кружка, и предполагают создание условий для реализации программы.

#### **2. Принцип систематичности и последовательности:**

Систематичность образовательного процесса обеспечивает последовательность

в развитии личности ребенка.

**3. Принцип развивающего обучения в соответствии со способностями и возможностями ребенка:**

Определение ведущих целей обучения для развития у детей интереса к различным видам танцевальной деятельности, развитию творческих способностей с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

**4. Принцип доступности:**

Использование доступной формы деятельности (в основном игровой).

**5. Принцип успешности:**

Ребенок должен понимать, что он уникален и неповторим, должен быть уверен в своей успешности (даются задания, которые он способен выполнить).

**Цель программы:**

Приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать развитию творческих способностей старших дошкольников через танцевальную и музыкально – ритмическую деятельность.

**Задачи:**

***Развивающие:***

- развивать музыкальность и художественный вкус;
- развивать творческие способности и потребность самовыражения в движении под музыку;
- развивать двигательные качества и умения.

***Воспитательные:***

- формировать интерес к танцевальной деятельности;
- формировать нравственно-коммуникативные качества личности.

***Образовательные:***

- знакомство с различными видами танца;
- владение базовыми элементами танцевальных жанров;
- уметь самостоятельно использовать полученные знания, умения и навыки в танцевальной деятельности.

**Форма организации танцевального кружка:**

Обучение детей проходит на специально организованной деятельности (занятиях) во второй половине дня.

Занятия проводятся 2 раза в неделю подгруппами во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

в старшей группе (5-6 лет)– 25 минут,

в подготовительной группе(6-7 лет) – 30 минут.

**Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**1. Вводная часть** занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: ритуал приветствия, разминка: строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве.

**2. Основная часть** занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов), разучивание танца (композиция), игра (музыкально – двигательный этюд, творческие задания).

**3. Заключительная часть** занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

### **Методы и приемы, используемые на занятиях:**

**Словесный метод:** разъяснение, пояснение, вопросы, беседы, художественное слово;

**Наглядный метод:** показ движений, просмотр видеозаписей, показ иллюстраций;

**Слуховой метод:** анализ средств музыкальной выразительности, слушание музыки, сравнение, сопоставление.

**Практический метод:** самостоятельная деятельность, игра, упражнения, творческие домашние задания.

#### **Приёмы:**

\* *наглядно – зрительные:* показ движений, иллюстраций, использование пособий по ориентировке в пространстве, музыкально – дидактическое пособия.

\* *наглядно - слуховые:* восприятие музыкального произведения, анализ средств музыкальной выразительности, сравнение, сопоставление; музыкально – двигательные этюды.

\* *игровые:* музыкальные загадки, игры, использование атрибутики, игрового танца.

\* *пояснения.*

\* *словесная инструкция.*

### **Ожидаемый результат:**

#### **Дети умеют:**

- заинтересованно заниматься музыкально - ритмической и танцевальной деятельностью.

- самостоятельно организовывать исполнение танца (выбор движений, распределение роли).
- использовать разнообразные виды движений в музыкально-ритмической и танцевальной деятельности.

***Дети знают:***

- некоторые виды танца (народный, эстрадный, классический, спортивный и т.д.);
- некоторые приемы исполнения движений;
- имеют представление о танцевальной культуре.

**Планирование  
Учебный план:**

№	Разделы	всего часов	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
<b>Старшая группа</b>				
1.	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	9	2	73
2.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	2	73
3.	Разучивание танца (композиция)	9	2	73
4.	Игровой танец	4	2	73
5.	Музыкально – двигательный этюд	3	2	73
Всего:		31	2	73
<b>Подготовительная группа</b>				
1.	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	10	2	73
2.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	8	2	73
3.	Разучивание танца (композиция)	12	2	73
4.	Игровой танец	4	2	73
5.	Музыкально – двигательный этюд	3	2	73
Всего:		37		
<b>Итого:</b>		<b>68 ч.</b>	<b>2</b>	<b>73</b>

## Перспективный план работы танцевального кружка на 2025-2026 уч.г.

### Сентябрь

1. Диагностика уровня сформированности музыкально - ритмических и танцевальных способностей детей.
2. Формирование состава танцевального кружка.
3. Составление плана работы танцевального кружка.
3. Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Строй круг», «Найди своё место».

### Октябрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций к празднику осени:

*Старшая группа –Танец с ложками.*

*Подготовительная группа – Танец осенних листочков.*

### Ноябрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню Матери:

*Старшая группа – Танец кошек и котов.*

*Подготовительная группа – Танец зайцев.*

### Декабрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций к Новгодним праздникам:

*Старшая группа –Танец Новогодних игрушек.*

*Подготовительная группа – Танец Оживших Минуток.*

### Январь

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню защитника Отечества:

*Старшая группа – Танец «Морячка».*

*Подготовительная группа – Матросский танец «Яблочко»*

### Февраль

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню 8 Марта:

*Старшая группа – Танец «Весеннее очарование»*

*Подготовительная группа – Танец «Чарльстон».*

### Март

Постановка и разучивание танцевальных композиций к весеннему празднику:

*Старшая группа – Танец «Модницы»*

*Подготовительная группа – Танец с цветами.*

Участие в концерте для мам .

### Апрель

Постановка и разучивание танцевальных композиций к выпуску в школу и к празднику «Путешествуем на воздушном шаре»:

*Старшая группа – Танец негрятят.*

*Подготовительная группа – Танец «Компьютер».*

### Май

1. Повторение пройденного материала.

2. Диагностика уровня форсированности музыкально-ритмических и танцевальных способностей детей.
3. Отчётные выступления танцевального кружка
4. Выступление на районном хореографическом фестивале.

**Календарный план работы танцевального кружка  
на 2025-2026 уч.г.:  
Старшая группа  
Сентябрь**

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу, ходьба на полуприседе, упражнение на координацию рук, мелкий бег, прямой галоп, поскоки. Перестроение из колонны в построение на фиксированное место.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Комарики»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хлопки над головой. Голову поднять вверх, встать прямо. Руки вниз.</li> <li>2. Отвод рук влево, вправо от середины в сторону «Отгоняем комаров»</li> <li>3. Наклон вперёд с хлопком «Ловим комариков»</li> <li>4. Поднять колено, хлопнуть под коленом, попеременно вправо, влево.</li> <li>5. Лёжа на полу, поднять ноги, хлопнуть под коленями.</li> <li>6. Перекат вправо, влево с вытянутыми руками и ногами.</li> <li>7. Прыжки с хлопками по ногам и скрещенным рукам поочередно.</li> <li>8. Упражнение на дыхание «Сдуем комариков».</li> </ol> <p>Полька «Хлопушки». (сб-к «Ритмическая гимнастика»)</p> <p>Упражнение «Берёзка», релаксация под звуки леса (аудиозапись)</p>
---	---

**Октябрь**

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу, ходьба с хлопками, упражнение на координацию рук, мелкий бег, прямой галоп, приставной шаг, поскоки.</p> <p>Ходьба врассыпную. Перестроение из колонны в шеренги.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Роботы» :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки по швам. Наклон головы вправо, вперёд, влево, назад..</li> <li>2. Руки вперёд-вверх-в стороны-вниз.</li> <li>3. Поворот рук с хлопком в стороны-вниз.</li> <li>4. Тройной наклон вперёд.-прямо.</li> <li>5. Приседание.</li> <li>6. Сидя на полу вытягивание носочков ног.</li> <li>7. Лёжа на полу «Велосипед».</li> <li>8. Прыжки на месте попеременно с перекатами стоп..</li> <li>9. Упражнение на дыхание.</li> </ol> <p>Ходьба на носочках, пяточках под медленную музыку. Ходьба врассыпную с остановкой в круг. Танец с ложками. «Соседи»</p>
--	--

## Ноябрь

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой вправо, влево. Ходьба по залу, ходьба со сменой направления, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, приставной шаг, поскоки.</p> <p>Ходьба враспынную, по маленькому и большому кругу.</p> <p>Перестроение из колонны в шеренги</p> <p>Ритмическая гимнастика «Колобок»:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Наклоны головы вправо, влево.</li><li>2. «Месим тесто», движения рук вперёд, к себе.</li><li>3. Поднять и опустить вытянутые руки через стороны «колобок круглый».</li><li>4. Наклон вперёд, подуть «Раздуваем печь»</li><li>5. «Сажаем колобок в печь». Присед.</li><li>6. Лёжа, перекач на спине вперёд- назад «колобок печётся».</li><li>7. Потряхивание руками и ногами, лёжа на спине «колобку жарко».</li><li>8. «Колобок пляшет». Выставление ноги на пятку .</li><li>9. Прыжки на месте.</li><li>10. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом «Ох».</li></ol> <p>Танец кошек</p> <p>Контрастные движения руками на напряжение и расслабление: сжать кисти в кулак, расслабленно опустить руки.</p>
--	--

## Декабрь

<p>1. Игроритмика:</p> <p>2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на сильную долю такта с пружинкой вперёд, назад.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, приставной шаг в круг, из круга, мелкий бег змейкой, образное движение «собачки», поскоки.</p> <p>Бег поскоками по большому кругу, мелкий бег змейкой.</p> <p>Перестроение из колонны в шеренги .</p> <p>Ритмическая гимнастика «Весёлые гуси»:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Наклоны головы вправо, влево.</li><li>2. Поднять руку в сторону -вверх с вытянутой шеей. Опустить, попеременно правой, левой.</li><li>3. Повороты в стороны с согнутыми руками «машем крыльями».</li><li>4. Наклон вперёд «Гуси шипят».</li><li>5. «Гуси пляшут». Присед с попеременным выставлением ноги на пятку.</li><li>6. Прыжки на месте, ноги вместе и врозь.</li><li>7. Упражнение на дыхание: Поднять и опустить руки через стороны со звуком «Ш-шш».</li></ol> <p>Новогодние игрушки (движения по тексту песни).</p> <p>Стойка с заведёнными руками за спину.</p> <p>Плавные движения руками «Гуси летят».</p> <p>Релаксация под музыку с гогомом гусей в тихом звучании.</p>
--	---

## Январь

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2. Строевые упражнения, упражнения на</p>	<p>Поднимание и опускание рук через стороны с потряхиванием кистей рук</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам с координацией рук, бег на</p>
---	---

<p>ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 . Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>носочках по залу, змейкой, поскоки, ползание на четвереньках, построение в шахматном порядке.</p> <p>Ритмическая гимнастика с ленточками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взмах попеременно право и левой рукой, вниз – «змейка»</li> <li>2. Взмахи вправо – влево с движением руки «Радуга»</li> <li>3. Пружинка с попеременным взмахом рук.</li> <li>4. Присесть, постепенно встать «цветок растёт», присесть.</li> <li>5. Ногу поднять до уровня пояса, руки с лентами резко опустить.</li> <li>6. Кружение вправо, влево, руки вверху.</li> <li>7. Повтор первого упражнения.</li> </ol> <p>Морячка (подражательные движения под весёлую музыку)</p> <p>Упражнения на дыхание лёжа, расслабление мышц.</p>
--	---

## Февраль

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки тройные перед собой.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, с остановкой на зрительный сигнал, ходьба «гномы», «великаны»; бег на носочках , поскоки, боковой галоп, шаг с притопом, перестроение на фиксированные места.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Солдаты» (песня «Ты не бойся, мама!»):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбрасывание руки вверх к плечу«Поднимаем сабли».</li> <li>2. Пружинка, взмахи рукой над головой, другая вытянута вперёд.</li> <li>3. Повороты по 4 точкам вправо – влево.</li> <li>4. Выпад вперёд, руки вытянуть вперёд</li> <li>5. Марш с высоко поднятыми коленями</li> <li>6. «Отдаём честь», упражнение на осанку.</li> </ol> <p>Очарование(перестроения движением парами в прямом галопе).</p> <p>Релаксация лёжа, посегментное расслабление мышц.</p>
--	---

## Март

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Хлопки вперёд – назад с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, обратный ход, ходьба с высоким подъёмом ног «петушки», бег на носочках, поскоки, боковой галоп, марш со сжиманием - разжиманием кистей, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика с палками:</p>
--	---

<p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание.</li> <li>2. Повороты в стороны с выбрасыванием палки вперёд.</li> <li>3. Наклон вперёд с вытянутыми руками.</li> <li>4. Приседание, руки держатся за палку, стоящую на полу.</li> <li>5. Поднимание рук до уровня пояса, задеть палку.</li> <li>6. Прыжки, палка у груди.</li> <li>7. Приставной шаг по палке вправо – влево.</li> <li>8. Повтор первого упражнения с выдохом на слово «ух»</li> </ol> <p>«Если нравится тебе» Танец модницы (хлопки, пружинка, притоп, кружение)</p> <p>«Качалочка» с закрытыми глазами.</p>
---	---

## Апрель

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки справа - слева</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, с коорд. рук, бег на носочках поскаки с тройным притопом на конец муз. фразы, боковой галоп с притопом на конец муз. фразы, марш врассыпную, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Дровосеки»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Потягивание.</li> <li>2. «Маятник» вправо –влево.</li> <li>2. Повороты назад «Ищем дерево»</li> <li>3. Наклон вперёд «Колка дров»</li> <li>4. Сидя, согнуть ноги, распрямить.</li> <li>5. Лёжа вытянувшись перекаты право – влево «бревно».</li> <li>6. Прыжки с высоким подъёмом ног.</li> <li>7. Упражнение на дыхание как №1 со словом «Ух»</li> </ol> <p>Танец «Негритята»: (состоящее из танцевальных шагов и движений, выученных детьми).</p> <p>Релаксация под звуку капли</p>
--	--

## Май

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Тройной притоп на сильную долю такта.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, паровозиком, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскаки, боковой галоп в круг – из круга, марш с остановкой, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Незнайка» («Гимн Незнайки»)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, поставить на пояс.</li> <li>2. «Играем в мяч» движение рукой справа – слева.</li> <li>3. Наклон с выставлением ладоней вперёд «ловим капельки», убрать руки за спину, выпрямиться.</li> <li>4. Сидя поболтать ногами на весу.</li> </ol>
--	---

<p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>5. Лёжа на животе сгибание и разгибание ног попеременно.</p> <p>6. Упражнение на дыхание лёжа.</p> <p>Повторение пройденного материала</p> <p>Релаксация лёжа с закрытыми глазами.</p>
---	---

## Подготовительная группа

### Сентябрь

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг.</p> <p>Ходьба враспынную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Пеликаны»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вытягивание шеи вверх.</li> <li>2. Поднимание руки через сторону вверх, опустить .</li> <li>3. Повороты назад, противоположную руку вы тянуть перед собой, вправо, влево.</li> <li>4. Наклон вперёд. Руки в стороны.</li> <li>5. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять.</li> <li>6. Лёжа, руки соединить «клюв», перекаат вперёд – назад.</li> <li>7. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки».</li> <li>8. Прыжки на месте, руки внизу в стороны.</li> <li>9. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря».</li> </ol> <p>«Ёжик» (а/з)</p> <p>«Качалочка» со свободным качанием рук.</p>
--	---

### Октябрь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p>	<p>Хлопки на сильную долю такта.</p> <p>Ходьба по залу, марш с хлопками, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках «змейкой», поскоки, боковой галоп , дробный шаг, хороводный шаг. Перестроение из колонны в шеренгу, движение по кругу в разных частях зала. Полуоборот направо.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны головы вправо –влево, вперёд-назад.</li> <li>2. Взмахи руками вверху «привет».</li> <li>3. Отвести руки в сторону (правую, левую).</li> <li>4. Наклон вперёд, руки вытянуть и помахать ими .</li> <li>5. Припадание вправо-влево</li> <li>6. Сесть, наклон вперёд –прямо.</li> <li>7. Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить.</li> <li>8. Упражнение «велосипед».</li> <li>9. Прыжки « ноги в стороны –прямо».</li> <li>10. Упражнение на дыхание.</li> </ol> <p>Танец листочков</p>
--	---

5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.
---	---

## Ноябрь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг.</p> <p>Ходьба враспынную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны.</p> <p>Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попеременное поднятие вытянутых рук и головы, опустить руки и голову.</li> <li>2. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке.</li> <li>3. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны.</li> <li>4. Наклон вперёд, показываем листья.</li> <li>5. Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья, встать.</li> <li>6. Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно.</li> <li>7. Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги.</li> <li>8. Лёгкий бег на месте, кружение.</li> <li>9. Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо – влево, на выдох звук « ш-шш»</li> </ol> <p>Танец зайцев «Бабка- Ёжка» Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрывать глаза, поднять руки, поsegmentное расслабление мышц.</p>
---	---

## Декабрь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение «паровоз едет».</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках по диагонали, поскоки, боковой галоп лицом, спиной в круг, Образное движение «Обезьянки», ходьба змейкой, марш с остановкой.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Лепка снеговика»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы вправо, влево с выпрямлением.</li> <li>2. Попеременное поднятие рук вверх со сменой темпа.</li> <li>3. Повороты в сторону с хлопком «берём снег».</li> <li>4. Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика».</li> <li>5. Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился».</li> <li>6. Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком».</li> <li>7. лёжа, прижать руки к коленям, перекат вправо-влево «лепим третий ком».</li> <li>8. Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднятие ноги и руки .</li> <li>9. Упражнение на дыхание лёжа. Поднять руки и вести их по полу со словом «Ох».</li> </ol> <p>Танец минуток (движения по тексту песни). Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.</p>
---	---

## Январь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Попеременные хлопки и притопы под музыку.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлест голени назад, ходьба полуприседа, хороводный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы»</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой.</li><li>2. То же самое вправо – влево.</li><li>3. Те же движения вперед.</li><li>4. Присесть, стукнуть по колену.</li><li>5. Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук».</li><li>6. «Наковальня»(мостик)</li><li>7. Лёжа махи ногами поочередно вверх -вниз</li><li>8. Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой.</li><li>9. Упражнение на дыхание «раздуваем меха»</li></ol> <p>Танец «Яблочко» (из «Ритмической гимнастики» Бурениной) Релаксация лёжа с закрытыми глазами.</p>
--	---

## Февраль

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Качалочка вправо - влево</p> <p>Ходьба по залу попеременно с маршем на месте , со сменой положения рук, бег на носочках по большому кругу, двум маленьким кругам, поскоки, припадание, перестроение в 4 колонны.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Пограничники»:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу.</li><li>2. Выпад в стороны, руки ко лбу.</li><li>3. Присесть, постепенно лечь, затем встать.</li><li>4. Ползание вперед –назад.</li><li>5. Перекат лёжа вправо – влево.</li><li>6. Приставной шаг вправо –влево.</li><li>7. Прыжки по 4 точкам.</li><li>8. Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш»</li></ol> <p>Танец «Чарльстон»</p> <p>Релаксация под звуки моря.</p>
--	--

## Март

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p>	<p>Ковырялочка.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение.</p>
---	---

<p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Ритмическая гимнастика с цветами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять – опустить цветы.</li> <li>2. Качание рук над головой.</li> <li>3. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд.</li> <li>4. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги.</li> <li>5. Присесть, постепенно встать.</li> <li>6. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад.</li> <li>7. Кружение, руки над головой.</li> <li>8. Повтор первого упражнения.</li> </ol> <p>«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).</p> <p>Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах».</p>
--	--

## Апрель

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2.Строчные упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Пружинка с поворотом вправо – влево.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, враспынную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Друзья» ( в парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить.</li> <li>2. Наклоны вправо – влево.</li> <li>3. Пружинка с выставлением ноги на носочек.</li> <li>4. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд.</li> <li>5. В том же положении: присесть – встать.</li> <li>6. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться.</li> <li>7. Лечь лицом друг к другу «велосипед»</li> <li>8. Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку.</li> <li>9. Упражнение на дыхание, как № 1.</li> </ol> <p>Танец по песне «Компьютер» парами.</p> <p>Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.</p>
---	---

## Май

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строчные упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Пружинка с раскачиванием рук вперёд – назад.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, упражнение на внимание с цветными флажками «марш», «бег», бег лёгкий, сильный, скрестный, шаг польки, выбрасывание ног вперёд в движении, пружинный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание рук попеременно.</li> <li>2. «Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево.</li> </ol>
--	--

<p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Наклон вперёд, развести руки в стороны, встать покачать головой.</li><li>4. Пружинка вправо – влево.</li><li>5. Сесть на пол, упор руками сзади, упражнение «ножницы».</li><li>6. Сидя с помощью рук перекатиться вправо - влево.</li><li>7. Лёжа, приподняться на руках как можно выше.</li><li>8. Побарахтаться.</li><li>9. Прыжки с хлопками над головой.</li><li>10. Высокий бег на месте.</li><li>11. Повторить 1 упражнение со словом «ха –ха - ха»</li></ol> <p>Повторение пройденного материала</p> <p>Повороты в стороны с расслабленными руками.</p>
---	---

## **Результативность уровня развития музыкально – ритмических и танцевальных способностей.**

### **Критерии оценивания музыкально-ритмических и танцевальных способностей:**

- **Музыкально-ритмические движения:**

- **Высокий уровень:** знает словесное обозначение движений, самостоятельно выполняет движения.
- **Средний уровень:** путается в словесных обозначениях, выполняет движения частично с педагогом.
- **Низкий уровень:** не называет движения, выполняет их только с педагогом.

- **Танцевальные движения:**

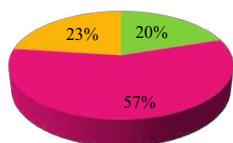
- **Высокий уровень:** знает словесное обозначение движений, самостоятельно выполняет движения.
- **Средний уровень:** путается в словесных обозначениях, выполняет движения частично с педагогом.
- **Низкий уровень:** не называет движения, выполняет их только с педагогом.

- **Артистизм/ творчество:**

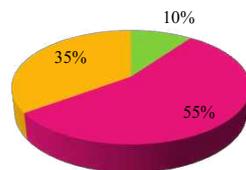
- **Высокий уровень:** самостоятельно придумывает движения, оригинальность движений, активно участвует в совместных обсуждениях решений в поисках выразительности.
- **Средний уровень:** придумывает новые движения, меняет их при помощи педагога.
- **Низкий уровень:** действует на установку педагога (найди, измени, придумай).

## Уровень музыкально-ритмических и танцевальных способностей в старшей группе на начало года (сентябрь 2025 г.)

Музыкально-ритмические движения:  
■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



Танцевальные движения  
■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



Артистизм/творчество

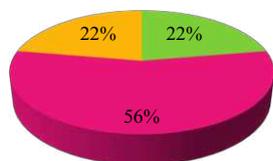
■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



## Уровень музыкально-ритмических и танцевальных способностей в подготовительной группе на начало года (сентябрь 2025 г.)

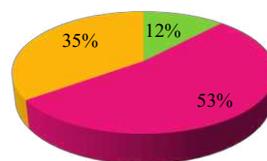
Музыкально-ритмические движения:

■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



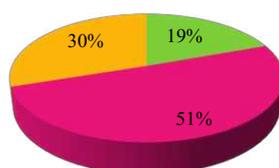
Танцевальные движения

■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



Артистизм/творчество

■ Высокий ■ Средний ■ Низкий



## Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

*Принципы организации среды:*

- Содержательно–насыщенная, развивающая
- Трансформируемая
- Полифункциональная
- Вариативная
- Доступная
- Безопасная
- Здоровьесберегающая
- Эстетически привлекательная

*Оборудование музыкального уголка в группе:*

- Картотека видео и аудио материалов;
- Музыкальные игрушки;
- Игрушки;
- Проигрыватель;
- Дидактические игры.

*Предметно-пространственная развивающая среда музыкального зала, так же как и группового помещения должна ориентироваться на концептуальные подходы рамочной конструкции зонирования пространства помещения (деление его на рабочую, спокойную и активную зоны). Музыкальный зал - среда эстетического развития, место постоянного общения ребенка с музыкой. Простор, яркость, красочность - создают уют торжественной обстановки, соблюдая при этом принцип эстетического воспитания. И придерживаясь принципа зонирования пространства, все зоны могут трансформироваться в зависимости от задач, решаемых на занятии и возраста детей.*

**Рабочая зона** музыкального зала д/с №5 «Огонек» включает в себя:

- Фортепиано
- Телевизор
- Музыкальный центр
- Проектор
- Экран мультимедиа

**Спокойная зона** предполагает наличие ковра, который позволяет проводить релаксационные упражнения.

**Активная зона** занимает все свободное пространство музыкального зала.

Музыкальный зал эстетически оформлен, приобретены красивые стулья, которые создают уют в зале.

### **Список используемой литературы:**

- Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой и др. – М.: Учитель, 2012.
- Н.А.Ветлугина «Музыкальное воспитание в детском саду» – М.: Просвещение, 1981.
- С.Л.Слуцкая «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду – М.: ЛИНКА- ПРЕСС,2006.
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – М.: СПб: ЛОИРО, 2000.
- Е.В.Горшкова «От жеста к танцу» - М.: Гном и Д, 2002.
- Е.В.Горшкова «От жеста к танцу». Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам и спектаклям. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- С.И.Бекина, Т.П. Ломова «Музыка и движение». Упражнения, игры, пляски для детей 5-6, 6-7 лет. – М., 1984.
- М.А.Михайлова «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» –М.: Ярославль «Академия развития», 2004.
- М.Ю.Картушина «Логоритмические занятия в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Н.В.Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ – М.: Айрис – пресс, 2005.