



Утверждаю:

Заведующая МАДОУ д/с № 26

Энгельгард И.Н.

Программа
дополнительного образования
музыкально-ритмического направления
«Музыкальная
ритмопластика»
«Веснушки»
МАДОУ детский сад № 26 г. Ивделя

Возраст детей 6-7 лет

Составила: музыкальный руководитель
Александрова Анастасия Викторовна

Пояснительная записка

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Первым кто рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие **задачи**:

- развивать эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне окружающей действительности;

- формировать эстетический вкус;
- развивать познавательное отношение к действительности.

Движение под музыку дополняет этот ряд:

- дает выход и разрядку отрицательным эмоциям, снимет нервное напряжение;
- создает приподнятое настроение;
- развивает активность, инициативу;
- развивает координацию движений, способность произвольно ими управлять.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе. Эти свойства движений изучены И. Г. Песталоцци, Я. А. Каменским, Джон Локком, Ж. Ж. Руссо, И. Б. Базедовым и др.

Возраст 6-7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется **наглядно-образное мышление и воображение**, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать **выразительности, эмоциональности** при исполнении танца.

На 7-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком **правил поведения**. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

На разминке нужно переходить **от простого к сложному**, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать **прием контраста** для развития быстрого переключения.

В этом возрасте развиваются **коллективистские черты личности**. Дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Танцы, входящие в данную программу, доставляют детям радость и удовольствие. Но они **доступны** как по содержанию, так и по характеру движений. В программу кружка ритмики включены **детские парные танцы, национальные танцы, танцы – импровизации**.

Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда **содержателен**. В танце существуют **драматургическая основа** и сюжет, в нем есть и обобщенные и **конкретные художественные образы**, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков - построений.

Особенно полезны **народные пляски и танцы**, т. к. приобщают детей к родной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

В работе используются **хороводы, общие (массовые) пляски**. В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие - либо индивидуальные затруднения.

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми **русские, белорусские, украинские, чешские**. Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара детских кружков.

Каждая игра (пляска, упражнения) имеет **четкую педагогическую направленность**, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь **всех педагогических методов обучения** (наглядный, словесный, практический), а **игровая форма заданий**, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выразить различные образы, чувства, действия.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют **гармоническому развитию личности**. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с танцевальным искусством, в доступной для детей форме, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать **жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню)**, передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой, в танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, танцах, происходит развитие **психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления)** и **эмоционально-волевой сферы**.

Систематические занятия детей дошкольного возраста в **кружке ритмики** очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Цель рабочей программы

- Содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Работа в области музыкально-ритмического воспитания позволяет решать такие задачи:

1. Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим друг другу;
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Эти задачи решаются при выполнении основного программно-требования — соответствия характера движений содержанию и развитию музыкального образа.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

В музыкально - ритмическом движении ритм понимается в широком смысле слова. В него входят развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом

построении), структура произведения, темповые, динамические, регистровые, метроритмические соотношения. Поэтому в процессе занятий ритмикой особенно успешно развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия, воспроизведения музыкально-ритмической основы произведения.

Виды музыкально-ритмических движений и основные двигательные навыки у детей старшего дошкольного возраста.

Музыкальное воспитание средствами движения осуществляется в играх, хороводах, плясках, танцах, упражнениях, драматизациях, доступных и интересных детям.

1. Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов. Однако некоторые из них требуют дополнительных усилий, тренировок, упражнений. Например, надо поупражнять детей в точном исполнении ритмического рисунка, акцента. Педагог, выделяя задание в интересную форму, помогает ребятам с ним справиться. Некоторые упражнения помогают навыкам выразительного движения в передаче игрового образа, в ходьбе, беге, поскоках, а также тренируют в усвоении отдельных танцевальных элементов.

Дети рано начинают чувствовать настроение, характер музыки, воспринимая её сначала в совокупности всех средств, выделяют, отличая отдельные, наиболее яркие средства, доминирующие в произведении (например, форму, темп, динамику, метроритм), передавая это в движениях.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений. Важно научить ребят воспринимать музыку целостно, схватывать общее настроение, характер. Однако в процессе обучения можно выделить те или иные навыки, которые особенно хорошо усваиваются при разучивании данного материала.

Двигательные навыки детей, необходимые для постановки танца, зависят, в первую очередь, от психофизиологических особенностей. Разучивание движений только тогда будет эффективно, когда оно основано на знании возможностей ребенка, а так же требуется строгий учет его возрастных психофизиологических особенностей. Танцуя, ребенок, включается в творческий процесс. Совершенствуются его двигательные возможности и навыки.

Выполнение двигательных упражнений способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков.

В подготовительной группе движения становятся более выразительными, углубленными и утонченными. В разные моменты жизни детей общение с музыкой и танцем позволяет решать разные педагогические задачи. Наибольший вклад, безусловно, будет сделан в формировании личности

ребенка при разумном использовании знаний психического развития.

2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений.

Исходя из поставленных задач и общего содержания, их можно последовательно сгруппировать:

В плясках очень ограниченно используются самые простые движения, так как детям трудно запомнить их последовательность.

3. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облечённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

В методике дошкольного музыкального воспитания определены два вида игр: игры под инструментальную музыку и игры под пение.

В свою очередь игры под инструментальную музыку разделяются на сюжетные, где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и несюжетные, правила которых связаны с музыкой, и решается задача двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

Игры под пение включают хороводы, инсценировки песен и тесно связаны между собой.

Занятия по программе позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Продолжительность занятия: 30 мин.

Количество часов по плану: 72 часа.

Практическая значимость занятий:

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя

танцевальные движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Формы контроля: открытое занятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

Знания и умения детей:

- уметь ориентироваться в пространстве;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- сочинять собственные танцевальные и музыкально - игровые импровизации на предложенную музыку;
- выполнять построения и перестроения в танцах и плясках;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- различать простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек: белая футболка, черные велосипедки, в дальнейшем Черный купальник, шифоновая черная юбка на ладонь выше колена, балетки, белые носки. Волосы должны быть аккуратно убраны.

Для мальчиков: белая футболка, черные шорты, балетки, белые носки

Пособия: нотный материал, иллюстрации, фонограммы на USB, CD – носителях.

Музыкальные инструменты и игрушки: ложки, колокольчики, бубен, погремушки, самодельные и шумовые инструменты,

Атрибуты: платочки цветные, ленты, флажки, палочки, обручи, мячи.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДАРНЫЕ СРОКИ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР
<p><i>Сентябрь</i> <i>1 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>-Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед).</p> <p>- Комбинация №1.</p> <p>- Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные».</p> <p>- Упражнения на полу: «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка»; наклоны к правой, левой ноге, вперед (лбом).</p> <p>- Комбинация ритмических хлопков «Антошка».</p> <p>- «Танец капель».</p> <p>- «Регулировщик».</p>	<p>«Экозес» Ф. Шуберт</p> <p>«Из чего же» муз. Ю. Чичикова (минус)</p> <p>«Гномы-лилипутики»муз.и сл. Е. Ильичева</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Антошка» Тема из к/ф «Служебный роман»</p>
<p><i>2 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп.</p> <p>- Комбинация №1.</p> <p>- Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные», врозь-накрест.</p> <p>- Упражнения на полу: «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка»; наклоны к вытянутым правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком).</p>	<p>Детские песни.</p> <p>«Экозес»</p> <p>«Из чего же» «Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации</p>

<p>3 неделя (2 часа)</p>	<p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- Комбинация ритмических хлопков «Антошка».</p> <p>- «Танец капель».</p> <p>- «Передай бубен» (отмечать сильную долю такта).</p> <p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп.</p> <p>- Комбинация №1.</p> <p>- Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные» (по стенкам по 4 раза) в право, в лево, врозь-накрест.</p> <p>- Упражнения на полу: «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка»; наклоны к вытянутым правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком),</p>	<p>«Антошка» Тема из к/ф «Служебный роман»</p> <p>Детские песни «Детская полька»</p> <p>«Из чего же» «Гномики»</p> <p>Музыка для релаксации</p>
<p>4 неделя(2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления</p>	<p>- Этюд «Лисичка».</p> <p>- Танец «Гик-так».</p> <p>- «Передай бубен», «Море волнуется раз...».</p> <p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп.</p> <p>- Комбинация №1.</p> <p>- Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные» (по стенкам по 4 раза) в право, влево, врозь-накрест.</p> <p>- Упражнения на полу: «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка»; наклоны к вытянутым правой, левой ноге,</p>	<p>«Лисичка» «Спокойной ночи, малыши» Детские песни «Детская полька»</p> <p>«Из чего же» «Барбарики»</p>

	<p>дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «по-турецки» (нога за ногу).</p> <p>- Этюд «Лисичка».</p> <p>- Комбинация ритмических хлопков «Антошка».</p> <p>- «Запев – припев».</p>	<p>Музыка для релаксации</p> <p>«Лисичка»</p> <p>«Антошка»</p> <p>Детские песни</p>
<p><i>Октябрь</i></p> <p><i>1 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Пскоки, боковой галоп, галоп вперед с правой и с левой ноги.</p> <p>- Комбинация №2.</p> <p>- Народные движения: «Ковырялочка».</p> <p>- Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные» (по стенкам по 4 раза) в право, в лево, врозь-накрест(на полу, врозь-накрест (до ягодиц).</p> <p>- Упражнения на полу: «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка»; наклоны к вытянутым правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «по-турецки» (нога за ногу).</p> <p>Притопы: простой, двойной.</p> <p>«Антошка».</p> <p>«Садовник».</p>	<p>«Галоп»</p> <p>«Кузнечик»</p> <p>«Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Кадриль»</p> <p>«Антошка»</p> <p>«Вальс»</p>
<p><i>2 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p>	<p>- Ходьба «Змейкой» танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Пскоки по кругу, боковой галоп, галоп вперед с правой и с левой ноги.</p>	<p>«Галоп»</p>

3 неделя (2 часа)	2. Танцевальные движения.	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинация №2. - Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка» - Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные» (по стенкам по 4 раза) в право, в лево, врозь-накрест(на полу, врозь-накрест (до ягодниц). 	<p>«Кузнечик» «Кадриль» «Гномики»</p>
	3. Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на полу: «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «по-турецки» (нога за ногу). 	Музыка для релаксации
	4. Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - Притопы: простой, двойной. - Этюд «Волк», танец «Тик-так». 	«Волк», «Спокойной ночи, малыши»
	5. Игры.		
	1. Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба «Змейкой» танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета). - Пскоки по кругу, боковой галоп, галоп вперед с правой и с левой ноги. Боковой галоп в парах. 	«Пиццикато» Л. Делиба
	2. Танцевальные движения.	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинация №2. - Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка». Притопы: простой, двойной, «Трилистник». - Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные» (по стенкам по 4 раза) в право, в лево, врозь-накрест(на полу, врозь-накрест (до ягодниц), меняя ноги вперед-назад (комплекс прыжков №1). 	<p>«Кузнечик» «Кадриль» «Гномики»</p>
3. Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на полу: «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «по-турецки» (нога за ногу). 	Музыка для релаксации	
4. Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - Этюд «Волк», - «Танец с ложками». 	«Волк» «Гусачок»	

<p>4 неделя(2 часа)</p>	<p>5.Игры.</p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- «Музыкальная змейка».</p> <p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, «Расческа».</p> <p>- Комбинация №2.</p> <p>- Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка». Притопы: простой, двойной, «Трилистник».</p> <p>- Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные» (по стенкам по 4 раза) в право, в лево, врозь-накрест(на полу, врозь-накрест (до ягодниц), меняя ноги вперед-назад (комплекс прыжков №1).</p> <p>- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка»,«колючко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутым правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и впередсидя «пo-турецки» (нога за ногу).</p> <p>- «Танец с ложками», этюды: «Волк», «Лиса».</p> <p>«Дети и медведь»</p>	<p>Детские песни</p> <p>«Марш»</p> <p>«Кузнечик» «Кадриль»</p> <p>«Гномики»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Гусачок», «Волк», «Лиса»</p> <p>Любые детские песни</p>
<p>Ноябрь 1 неделя (2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом.</p> <p>- Хороводные шаги: «Тройной шаг», шаг с притопом.</p> <p>- Комбинация №3.</p> <p>- Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка», «Моталочка».</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «разножка», «с поджатыми».</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p> <p>- Разучивание «Народного этюда», «Танец с ложками».</p>	<p>«Гномы-лилипутики» «Красный сарафан»</p> <p>«Чунга-чанга» «Кадриль»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Сударушка» «Кадриль»</p>

<p>2 неделя (2 часа)</p>	<p>5.Игры.</p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>«Чей кружок соберется быстрее»</p> <p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом. - Хороводные шаги: «Тройной шаг», шаг с притопом, шаг с переступанием.</p> <p>- Комбинация №3. - Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка», «Моталочка», притопы. - Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми».</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p> <p>- Разучивание «Народного этюда» и танца «Русский лирический».</p> <p>«Музыкальная змейка» №2, «Заборчик».</p>	<p>«Детские песни»</p> <p>«Пиццикато» «Красный сарафан»</p> <p>«Чунга-чанга» «Кадриль»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Красный сарафан», «Сударушка»</p> <p>Детские песни</p>
<p>3 неделя (2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом. - Хороводные шаги: «Тройной шаг» в парах , шаг с притопом, шаг с переступанием.</p> <p>- Комбинация №3. - Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка», «Моталочка», притопы. - Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми».</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p> <p>- Продолжение разучивания «Народного этюда» и танца «Русский лирический», «Тик-так».</p> <p>«Найди игрушку», «Повтори за мной»</p>	<p>«Детская полька» «Вологодские кружева»</p> <p>«Чунга-чанга» «Я на горку шла»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Красный сарафан», «Сударушка», «Спокойной ночи, малыши»</p> <p>Детские песни</p>

<p>4 неделя (2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>Ходьба по кругу танцевальным шагом.</p> <p>- Хороводные шаги: припадание, «Тройной шаг» в парах , шаг с притопом, шаг с переступанием.</p> <p>- Комбинация №3.</p> <p>- Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка», «Моталочка», притопы.</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p> <p>- Продолжение разучивания «Народного этюда» и танца «Русский лирический», «Танец с ложками».</p> <p>«Регулировщик», «Предай бубен»</p>	<p>«Гномы-лилипутики» «Вологодские кружева»</p> <p>«Чунга-чанга» «Я на горку шла»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Красный сарафан», «Сударушка», «Гусачок»</p> <p>Детские песни</p>
<p>Декабрь 1 неделя (2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p>	<p>- Ходьба «Змейкой» танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>Хороводные шаги: припадание, «Тройной шаг» в парах , шаг с притопом, шаг с переступанием.</p> <p>- Комбинация №1..</p> <p>- Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка», «Моталочка», притопы, «Трилистник».</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p> <p>- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «потиурецки» (нога за ногу), «Кобра».</p>	<p>«Пиццикато»</p> <p>«Хороводный шаг»</p> <p>«Из чего же» «На горе-то калина»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Музыка для релаксации</p>

	<p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- «Русский лирический», «Полька».</p> <p>«Кто быстрее ударит в бубен», «Передай другому»</p> <p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>- Комбинация №1..</p> <p>- Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка», «Моталочка», притопы, «Трилистник».</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p> <p>- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «постурецки» (нога за ногу), «Кобра».</p> <p>- «Русский лирический», «Полька», «Снежная сказка».</p> <p>- «Хлопни, хлопни и притопни», «Море волнуется раз...»</p>	<p>«Сударушка», «Полька»</p> <p>Детские песни</p> <p>«Детская полька»</p> <p>«Галоп»</p> <p>«Из чего же» «Как на тоненький ледок»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Сударушка», «Полька», «Вальс»</p>
<p>2 неделя (2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, «Расческа».</p> <p>- Комбинация №1..</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p> <p>- Прыжки на внимание.</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p>	<p>Детские песни</p> <p>«Марш»</p> <p>«Из чего же» «Аннушка»</p> <p>«Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации</p>

4 неделя(2 часа)	4.Комбинации и этюды.	- «Русский лирический», «Полька», «Аннушка», «Снежная сказка».	«Сударушка», «Полька», «Вальс», «Аннушка»
	5.Игры.	«Найди игрушку», «Слушай хлопки»	Детские песни
	1.Разминка.	- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета), «Гусеница» (вперед, назад). - Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.	«Гномы-лилипутики»
	2.Танцевальные движения.	- Комбинация №2. - Броски ног по диагонали.	«Галоп»
	3.Упражнения для восстановления дыхания.	- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «постурецки» (нога за ногу), «Кобра».	«Кузнечик» Ритмичная музыка
	4.Комбинации и этюды.	- «Русский лирический», «Полька», Этюды «Волк», «Лиса».	Музыка для релаксации
5.Игры.	- «Звонкие колокольчики»	«Сударушка», «Полька», «Волк», «Лиса»	

<p><i>Январь</i> <i>1 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета). «Гусеница» (вперед, назад).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>-Комбинация №3. -Ритмические хлопки «Ладшки». -Броски ног по диагонали.</p> <p>- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «п-турецки» (нога за ногу), «Кобра».</p> <p>-Разучивание шага из танца «Полонез».</p> <p>- «К своим флажкам», «найди игрушку»</p>	<p>«Так уж получилось»</p> <p>«Веселая прогулка»</p> <p>«Чунга-чанга» «Раз ладошка...» Ритмичная музыка</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Полонез»</p> <p>Детские песни</p>
<p><i>2 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p>	<p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>- «Расческа», расхождение по двойкам, четверкам, по диагонали.</p> <p>- Комбинация №2. - Упражнения с мячами. -Ритмические хлопки «Ладшки». -Крутка по III позиции по диагонали.</p> <p>- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «п-</p>	<p>«Так уж получилось»</p> <p>«Марш»</p> <p>«Кузнечик» «Сюрприз» «Раз ладошка...» «Белолица-круглолица»</p> <p>Музыка для релаксации</p>

	<p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>турецки» (нога за ногу), «Кобра», «Кобра с раздвоенным хвостом».</p> <p>-продолжение разучивания шага из танца «Полонез».</p> <p>«Плетень», «Узнай по голосу»</p>	<p>«Полонез»</p> <p>Народная музыка, детские песни</p>
<p>3 неделя (2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах. Шаг полонеза в парах.</p> <p>- Комбинация №4. - Упражнения с мячами. -Ритмические хлопки «Ладочки». -Крутка по IIIп. позиции по диагонали. Хлопушки. - Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево. - Прыжки на внимание.</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p> <p>- «Полонез».</p>	<p>«Контрданс»</p> <p>«Полонез»</p> <p>«Круглая песенка» «Сюрприз» «Раз ладошка...» «Белолица-круглолица». «Яблочко» «Аннушка» Детские песни</p> <p>Музыка для релаксации</p>
<p>4 неделя(2 часа)</p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p>	<p>«Кто скорей ударит в бубен?», «Заборчик».</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах. Шаг полонеза в парах.</p> <p>- Комбинация №3. - Упражнения с мячами. -Крутка по III позиции по диагонали, крутка по Vп. На месте. Хлопушки.</p>	<p>Детские песни</p> <p>«Контрданс»</p> <p>«Полонез»</p> <p>«Чунга-чанга» Детские песни «Белолица-круглолицы» «Яблочко»</p>

	<p>3. Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4. Комбинации и этюды.</p> <p>5. Игры.</p>	<p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p> <p>- Прыжки на внимание.</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p> <p>«Полонез».</p> <p>«Загадочные ритмы», «Кто первый»</p>	<p>«Аннушка»</p> <p>Детские песни</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Полонез»</p> <p>Детские песни</p>
<p><i>Февраль</i> <i>1 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1. Разминка.</p> <p>2. Танцевальные движения.</p> <p>3. Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4. Комбинации и этюды.</p> <p>5. Игры.</p>	<p>- Строевые упражнения, расхождения.</p> <p>- Комбинация №4.</p> <p>- ритмические упражнения с палочками.</p> <p>- Хлопушки, присядка.</p> <p>- Комплекс прыжков.</p> <p>- «Поза йога», «упражнения для ног» на полу.</p> <p>- Марш, «Полонез».</p> <p>- «Окружите барабан», «Регулировщик»</p>	<p>«Марш»</p> <p>«Круглая песенка»</p> <p>«Марш»</p> <p>«Яблочко»</p> <p>«Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Марш», «Полонез»</p> <p>Детские песни</p>
<p><i>2 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1. Разминка.</p> <p>2. Танцевальные движения.</p>	<p>- Ходьба «Змейкой» танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета), «Гусеница» вперед, назад.</p> <p>- Бег по кругу (с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>- Комбинация №2.</p> <p>- ритмические упражнения с палочками.</p>	<p>«Веселая прогулка»</p> <p>«Экозес»</p> <p>«Кузнечик»</p> <p>«Марш»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Хлопушки, присядки. - Комплекс прыжков. 	<p>«Яблочко» «Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации</p>
3 неделя (2 часа)	3.Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - «Поза йога», «упражнения для ног» на полу, «Алмаз», наклоны к право и левой ноге, вперед, «Перекаты». 	«Марш», «Полонез»
	4.Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - Марш, «Полонез». 	Детские песни
	5.Игры.	«Ты катись веселый мяч», «Ходим кругом»	«Веселая прогулка»
	1.Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета). - Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп. 	«Экозес»
	2.Танцевальные движения.	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинация №1. - ритмические упражнения с палочками. - Упражнения для танца «Морячка». - Комплекс прыжков. 	«Из чего же» «Марш» «Морячка» «Барбарики»
4 неделя(2 часа)	3.Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - «Поза йога», «упражнения для ног» на полу, «Алмаз», наклоны к право и левой ноге, вперед, «Перекаты», «Сидим по-турецки». 	Музыка для релаксации
	4.Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - Марш, «Полонез», «Морячка». 	«Марш», «Полонез», «Морячка»
	5.Игры.	<ul style="list-style-type: none"> - «Дети и медведь», «Море волнуется раз...» 	Детские песни
	1.Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба «Змейкой» танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета), «Гусеница» вперед, назад. - Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), 	«Потанцуй со мной дружок» «Клоуны»

	<p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинация №4. - Упражнения с мячами. - Крутка по III позиции по диагонали, крутка по VIп. На месте. - Упражнения для танца «Морячка». - Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево. - Прыжки на внимание. - «Поза йога», «упражнения для ног» на полу, «Алмаз», наклоны к право и левой ноге, вперед, «Перекаты», «Сидим по-турецки», «Тянемся вперед». - «Марш», «Морячка». - «Ловишка», «Загадочные ритмы» 	<p>«Круглая песенка» Детские песни «Как пошли наши подружки»</p> <p>«Морячка»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Детские песни</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Марш», «Морячка»</p> <p>Детские песни</p>
<p><i>Март</i> <i>1 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах. - «Расческа», расхождение по двойкам, четверкам, по диагонали, «Шен». - Комбинация №3. - Упражнения с мячами. - Крутка по III позиции по диагонали, крутка по VIп. На месте. - Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево. - Прыжки на внимание. - «Прогиб назад», «Мостик», «Уголок», «Бабочка», «Жаба», «Тянемся вперед». 	<p>«Потанцуй со мной дружок»</p> <p>«Полонез»</p> <p>«Чунга-чанга» Детские песни «Как пошли наши подружки»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Детские песни</p> <p>Музыка для релаксации</p>

2 неделя (2 часа)	<p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- «Полька», «Полонез», «Танец с мячами».</p> <p>- «Регулировщик», «Заборчик»</p> <p>- Ходьба «Змейкой» танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета), «Гусеница» вперед, назад.</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>- Комбинация №2.</p> <p>- Упражнения с мячами.</p> <p>- Комплекс прыжков.</p> <p>- «Прогиб назад», «Мостик», «Уголок», «Бабочка», «Жаба», «Тянемся вперед».</p> <p>- «Полька», «Полонез», «Танец с мячами».</p> <p>- «Музыкальная шкатулка», «Музыкальная змейка»</p>	<p>«Полька, «Полонез», «Сюрприз»</p> <p>Детские песни</p> <p>«Экозес»</p> <p>«Клоуны»</p> <p>«Кузнечик» Детские песни «Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Полька», «Полонез», «Сюрприз»</p> <p>Детские песни</p>
3 неделя (2 часа)	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для</p>	<p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>- «Расческа», расхождение по двойкам, четверкам, по диагонали, «Шен».</p> <p>-Комбинация №3.</p> <p>-Ритмические хлопки «Ладочки».</p> <p>-Броски ног по диагонали.</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p>	<p>«Клоуны»</p> <p>«Полонез»</p> <p>«Чунга-чанга» «Раз ладошка...» Ритмичная музыка</p> <p>Музыка для релаксации</p>

<p>восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p> <p><i>4 неделя(2 часа)</i></p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- «Тик-так», «Полька», «Полонез».</p> <p>- «Передай бубен», «Море волнуется раз...».</p> <p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета). «Шен».</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп.</p> <p>- Комбинация №4.</p> <p>- Упражнения с мячами.</p> <p>- Крутка по III позиции по диагонали, крутка по VIп. На месте. «Моталочка» сложная.</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p> <p>- Прыжки на внимание</p> <p>- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «потиурецки» (нога за ногу), «Кобра».</p> <p>- «Тик-так», «Полька», «Полонез»</p> <p>- «Ходим кругом», «Дети и медведь».</p>	<p>«Спокойной ночи, малыши», «Полька», «Полонез»</p> <p>Детские песни</p> <p>«Танец в кругу»</p> <p>«Полонез»</p> <p>«Круглая песенка» Детские песни «Как пошли наши подружки»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>Детские песни</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Спокойной ночи, малыши», «Полька», «Полонез»</p> <p>Детские песни</p>	
<p><i>Апрель</i> <i>1 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1.Разминка.</p>	<p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>- «Расческа», расхождение по двойкам, четверкам, по</p>	<p>«Контрданс»</p> <p>«Полонез»</p>

2 неделя (2 часа)	2.Танцевальные движения.	<p>диагонали, фигуры для «Полонеза».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинация №3. - Упражнения с мячами. - Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево. - Прыжки на внимание. 	<p>«Чунга-чанга» «Сюрприз» «Аннушка»</p> <p>«Барбарики»</p>
	3.Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - «Поза йога», «упражнения для ног» на полу, «Алмаз», наклоны к право и левой ноге, вперед, «Перекаты», «Сидим по-турецки». 	Музыка для релаксации
	4.Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - «Аннушка», «Полонез». 	«Аннушка», «Полонез»
	5.Игры.	«Музыкальная змейка», «Заборчик»	Детские песни
	1.Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета). - Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп. 	«Экозес»
	2.Танцевальные движения.	<ul style="list-style-type: none"> -Комбинация №3. -Ритмические хлопки «Ладочки». -Броски ног по диагонали. - Прыжки на внимание. 	<p>«Чунга-чанга» «Раз ладошка» Ритмичная музыка «Полька»</p>
	3.Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для растяжки в парах. 	Музыка для релаксации
	4.Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - «Аннушка», «Полька». 	«Аннушка», «Полька»
	5.Игры.	-«Садовник», «Передай бубен»	«Вальс», детские песни

3 неделя (2 часа)	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>- «Расческа», расхождение по двойкам, четверкам, по диагонали, фигуры для «Полонеза».</p> <p>- Комбинация №4.</p> <p>- Упражнения с мячами.</p> <p>- Девочки: крутка по III позиции по диагонали, крутка по VIп. На месте. Мальчики» комбинация хлопущек и присядок.</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p> <p>- Прыжки на внимание.</p> <p>- «Прогиб назад», «Мостик», «Уголок», «Бабочка», «Жаба», «Тянемся вперед», «Колесо».</p> <p>- «Вальс».</p> <p>- «Кто быстрее ударит в бубен?», «Передай другому»</p>	<p>«Детская полька»</p> <p>«Полонез»</p> <p>«Круглая песенка»</p> <p>«Сюрприз»</p> <p>«Как пошли наши подружки»</p> <p>«Яблочко»</p> <p>«Аннушка»</p> <p>«Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Вальс»</p> <p>Детские песни</p>
4 неделя(2 часа)	<p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп.</p> <p>- Комбинация №4.</p> <p>- Упражнения с мячами.</p> <p>- Крутка по III позиции по диагонали, крутка по VIп. На месте. «Моталочка» сложная. Комбинация хлопущек и присядок</p> <p>- «Народный этюд».</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом в право и влево.</p>	<p>«прогулка»</p> <p>«Ливенская полька»</p> <p>«Круглая песенка»</p> <p>«Сюрприз»</p> <p>«На горе-то калина», «Яблочко»</p> <p>«Сударушка»</p> <p>«Аннушка»</p>

	<p>3. Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4. Комбинации и этюды.</p> <p>5. Игры.</p>	<p>- Прыжки на внимание</p> <p>- Упражнения на полу: «киска», «лодочка», «лягушка», «колечко», «бабочка», «бабочка» на животе; наклоны к вытянутой правой, левой ноге, вперед (лбом, подбородком), наклоны в стороны и вперед сидя «постурецки» (нога за ногу), «Кобра».</p> <p>- «Вальс».</p> <p>- «Регулировщик», «Повторяющийся ритм».</p>	<p>«Барбарики»</p> <p>Музыка для релаксации»</p> <p>«Вальс»</p> <p>Детские песни</p>
<p><i>Май</i> <i>1 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1. Разминка.</p> <p>2. Танцевальные движения.</p> <p>3. Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4. Комбинации и этюды.</p> <p>5. Игры.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p> <p>- Бег по кругу (с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп.</p> <p>- Комбинация №1..</p> <p>- Народные движения: «Ковырялочка», «Елочка», «Гармошка», «Моталочка», притопы, «Трилистник».</p> <p>- «Народный этюд».</p> <p>- Прыжки: на $\frac{3}{4}$ «Разножка», «с поджатыми», прыжки с поворотом вправо и влево.</p> <p>- Упражнения для растяжки в парах.</p> <p>- «Вальс», «Полонез».</p> <p>«Заборчик», «Дети и медведь».</p>	<p>«Контрданс»</p> <p>«Юморка»</p> <p>«Из чего же» «Белолица-круглолица»</p> <p>«Сударушка» «Аннушка»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>«Вальс», «Полонез»</p> <p>Детские песни</p>
<p><i>2 неделя (2 часа)</i></p>	<p>1. Разминка.</p>	<p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета).</p>	<p>«Танец в кругу»</p>

3 неделя (2 часа)	2.Танцевальные движения.	<ul style="list-style-type: none"> - Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп. -Комбинация №3. -Ритмические хлопки «Ладочки». -Броски ног по диагонали. - Прыжки на внимание. 	<p>«Полька»</p> <p>«Чунга-чанга» «Раз ладошка...» Ритмичная музыка «Гномики»</p>
	3.Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - «Прогиб назад», «Мостик», «Уголок», «Бабочка», «Жаба», «Тянемся вперед», «Колесо», «Поза йога», «упражнения для ног» на полу, «Алмаз», наклоны к право и левой ноге, вперед, «Перекаты», «Сидим по-турецки». 	«Музыка для релаксации»
	4.Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - «Аннушка», «Тик-так», «Полька». 	«Аннушка», «Спокойной ночи, малыши», «Полька»
	5.Игры.	<ul style="list-style-type: none"> - «Кто скорее», «Море волнуется раз...» 	Детские песни
	1.Разминка.	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета). - Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп. 	«Веселая прогулка» «Галоп»
	2.Танцевальные движения.	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинация №1. - Прыжки: «через кочку» (вперед-назад, вправо-влево), «трамплинные» (по стенкам по 4 раза) в право, в лево, врозь-накрест. - Прыжки на внимание. 	«Из чего же» «Барбарики» «Гномики»
	3.Упражнения для восстановления дыхания.	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы растяжек на полу по одному и в парах. 	Музыка для релаксации
	4.Комбинации и этюды.	<ul style="list-style-type: none"> - «Танец с ложками», «Вальс», «Полонез», «Полька». 	«Гусачок», «Вальс», «Полонез», «Полька»

<p>4 неделя(2 часа) Открытое занятие</p>	<p>5.Игры.</p> <p>1.Разминка.</p> <p>2.Танцевальные движения.</p> <p>3.Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>4.Комбинации и этюды.</p> <p>5.Игры.</p>	<p>- «Найди себе пару», «Передай игрушку»</p> <p>- Ходьба по кругу танцевальным шагом, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ног, чередование ходьбы на пятках и носках (на два счета). «Гусеница» (вперед, назад).</p> <p>- Бег по кругу(с подниманием ног до ягодиц, с высоким подниманием колена, с вытягиванием ног назад и вперед), боковой галоп, боковой галоп в парах.</p> <p>-Комплекс №1. - «Народный этюд».</p> <p>- Комплексы растяжек на полу по одному и в парах.</p> <p>- Ранее выученные танцы.</p> <p>- Игры по желанию детей.</p>	<p>Детские песни</p> <p>Контрданс»</p> <p>«Галоп»</p> <p>«Из чего же» «На горе-то калина»</p> <p>Музыка для релаксации</p> <p>Детские песни</p>
---	---	---	---

