

Учебный план
по программе музыкально –
оздоровительной работе со
старшими дошкольниками
«Красота, Радость, Творчество»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС
«Космос» г. Волгодонска
_____ Г.В. Аксенова
Приказ № 138
От « 30 ». 08. 2023 г.

№ п/п	Вид и содержание деятельности	Задачи	Количество часов
1.	Основы хореографии		4
	1.Поклон отдельно для мальчиков и девочек из первой позиции 2. Постановка корпуса (руки на поясе). 3. Позиции ног (естественные). 4. Положение рук 5, Повороты и наклоны головы. 6. Подготовка к sauté – «пружинка». Пружинные полуприседания, переходящие в прыжки по естественным позициям	Работа над выразительностью движений.	
2.	Этюды на выполнение разных движений в пространстве	Развитие музыкальности, координации движений, ориентировки в пространстве	8
	1. Самостоятельно находить свободное место в зале. 2. Перестраиваться в круг, в несколько кругов. 3. Становиться в пары и друг за другом. 4. Становиться в шеренги, колонны. 5. Самостоятельно выполнять построения на основе танцевальной композиции («змейка», «воротики», «спираль», «улитка»).	Работа над выразительностью движений.	

3.	Музыкально-ритмические занятия	Передача в движении ритма произведений. Развитие музыкальности, координации движений, ориентировки в пространстве	7
	1.Различные виды ходьбы (со сменой темпа, характера, направления движения, с координацией движений рук и ног, с остановкой, приставным шагом, вперед и назад, с носка на пятку, пружинящим шагом)	Работа над выразительностью движений.	
	2. Бег (легкий, с продвижением, высоко поднимая колени, закидывая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, на полупальцах, с выносом колена, ускоряя темп, легкий танцевальный, бег с хлопками). Бег в чередовании с прыжками.	Снятие эмоционального напряжения. Работа над выразительностью движений	
	3. Прыжки на месте на двух ногах («мячики»), на одной ноге, прыжки с продвижением вперед. 4.. Прямой галоп, боковой галоп.		

	<p>5. Упражнения для рук, головы, корпуса, ног. Упражнения для рук, построенные на контрасте: малая амплитуда – большая амплитуда, резкие - мягкие, короткие – длинные. Развитие сочетаний движений: кисти – руки – плечи.</p>	<p>Тренировка отдельных групп мышц. Развитие умений самостоятельно находить выразительные позы и движения.</p>	
	<p>6. Упражнения на определение ритмического рисунка (простукивание, похлопывание, притопывание, пропевание и др.). Прыжки на координацию.</p>		
	<p>7. Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа (природа, животные, неживые предметы)</p>	<p>Изображения в произвольном танце движений зверей, птиц, насекомых, предметов живой и неживой природы Использование выразительно – пластических средств (мимика, поза, пантомимика)</p>	
	<p>8. Музыкальные игры</p>	<p>Самостоятельный выбор ролей и создание понравившегося образа. Тренировать выносливость нервной системы, учить слышать окончание музыкальной фразы, делать ритмические движения под музыку, развивать реакцию на смену динамических оттенков, учить посредством пластики тела изображать задуманный образ.</p>	
	<p>9. Упражнения на восстановление дыхания, снятия</p>	<p>Упражнения, музыкальные задания, упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости,</p>	

	<p>напряжения и расслабление всех мышц. Гимнастика для ног (для стоп): элемент «велосипед», «прямой угол» - поднятие ног на 90 градусов, «свечка».</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>упражнения на восстановление дыхания. Расслабление мышц.</p> <p>Снятие эмоционального напряжения</p>	
4.	<p>Основы классического танца</p> <p>(Постановка корпуса, позиции ног и рук в классическом танце, приседания, наклоны, точки зала, повороты головы, шаг польки, галоп)</p>	<p>Приобретение необходимых двигательных навыков</p>	4
5.	<p>Элементы народного танца</p> <p>1. Русского танца-поклон;</p> <p>положение рук;</p> <p>положение рук в парах;</p> <p>движения рук;</p> <p>ходы: простой, переменный, боковой («гармошка»), боковой шаг, шаркающий (кадрильный) шаг;</p> <p>«ковырялочка»;</p> <p>«моталочка»</p> <p>подготовка к «дробям»: (притопы, удары полупальцами, удары каблуком);</p> <p>хлопки и хлопушки для мальчиков: (одинарные по бедру и голенищу).</p>	<p>Разучивание элементов танцев</p>	3

6.	Элементы эстрадного танца (танцы, этюды, композиции) Танцы, этюды, композиции	Постановка танца, отработка движений	8
7.	Итог:	Выступления на праздниках, проводимых в детском саду. На городских конкурсах детского творчества. Отчетный концерт для родителей.	34