

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «ДС № 342 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МБДОУ «ДС № 342 г. Челябинска»
В.О. Пайгозина
Приказ № 80-У от 30.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

художественной направленности
«В ритме танца»

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработала:
Музыкальный руководитель Веселова Е.К.

Челябинск, 2024 г.

Оглавление

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Учебный план	7
1.4.	Содержание программы	20
1.5.	Планируемые результаты	24
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	25
2.2.	Условия реализации программы	26
2.3.	Система оценки результатов освоения Программы.	28
2.4.	Методические материалы	31
2.5.	Список литературы	33
	Приложение	34

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **художественной направленности В РИТМЕ ТАНЦА** (далее Программа) спроектирована на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. Программа предназначена для занятий с детьми 3-7 летнего возраста, направлена на воспитание интереса дошкольников к хореографическому искусству, развитие их творческих способностей посредством хореографии, обучение детей музыкально-ритмическим и танцевальным движениям.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Эстетическое воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития. Незаменимым средством формирования духовного мира детей является искусство: литература, народное творчество, живопись, танец. Оно пробуждает у детей дошкольного возраста творческое начало. Формирование творческой личности существенно для эмоционального и для эстетического развития ребенка. При творческой деятельности активизируются восприятие, выразительность исполнения, оценочное отношение к своей продукции, что оказывает большое влияние на становление личности ребенка. В наше непростое время очень важно воспитать маленького человека, способного сопереживать, сочувствовать другим людям, животным, развивать интерес к культуре, воспитать полноценного члена общества.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника определяется через выбор хореографического направления. Программа «в РИТМЕ ТАНЦА» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

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.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стрейчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента – гимнастика и танец.

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.

Танец способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенности в себе.

Доступность этого вида воспитания основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность программы – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Занятия по программе «В РИТМЕ ТАНЦА» 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.

Отличительной особенностью программы является то, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца посредством изучения в комплексе различных направлений хореографии.

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

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа разработана с учётом принципов:

- Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

- Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

- Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

- Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

- Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

- Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

- Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

- Взаимодействие. Применение новейших современных зарубежных педагогических идей: «фьюжн» (сплав нескольких видов пластических направлений), «тьюторство» (практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками», а «вместе, рядом с ними»).

Подходы:

Деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, А.В.Запорожец, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов и др.), который предполагает, что деятельность всегда субъективна, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п. В дошкольном возрасте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику - ребенок развивается только в развивающейся деятельности, поэтому основное внимание педагога направляется не столько на достижение результата, сколько на организацию самого процесса, деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, характеризуется многократными пробующими действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

Форма обучения воспитанников – очная.

Возрастная категория обучающихся: от 3 до 7 лет

Набор в группы – свободный. Количество детей в группах – от 10-35 человек.

Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

У детей четвертого года формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук), умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием.

На пятом году жизни дети учатся двигаться в соответствии с характером музыки. Улучшается качество исполнения танцевальных движений, появляется умение двигаться под музыку ритмично, согласно темпу и характеру музыкального произведения.

На шестом году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

Дети седьмого года жизни физически крепнут, становятся подвижными. Успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Срок реализации программы – 2 года.

Режим занятий:

2-я младшая группа (3-4) – 2 раза в неделю по 1 акад. часу (20 минут);

средняя группа (4-5) – 2 раза в неделю по 1 акад. часу (25 минут);

старшая и подготовительная группа (5-7) – 2 раза в неделю по 1 акад. Часу (30 минут).

Цель и задачи реализации Программы

Цель: развитие творческих способностей детей средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

1. Укрепление здоровья

- Способствует оптимизации роста и опорно-двигательного аппарата;
- Формирует правильную осанку;
- Содействует профилактике плоскостопия;
- Содействует развитию, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей

- Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- Содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Развитие творческих способностей

- Развивает мышление, воображение, расширяет кругозор;
- Формирует навыки самостоятельного движения под музыку;
- Воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивает чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

1.2. Учебный план

3-4 лет					
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Ритмика	8	1	7	
2.	Гимнастика	8	-	8	
3.	Танцы	17	1	16	
4.	Танцевально- ритмическая гимнастика	8	-	8	
5.	Пластика	4	-	4	
6.	Пальчиковая гимнастика	4	-	4	
7.	Игровой самомассаж	3	-	3	
8.	Музыкально- подвижные игры	5	-	5	
9.	Игры-путешествия	4	-	4	
10.	Креативная гимнастика	2	-	2	
11.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Итого часов:		64			

5-7 лет					
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Ритмика	8	1	7	
2.	Гимнастика	10		10	
3.	Танцы	20	1	19	
4.	Танцевально- ритмическая гимнастика	8	-	8	
5.	Пластика	6	-	6	
6.	Пальчиковая гимнастика	1	-	1	
7.	Игровой самомассаж	2	-	2	
8.	Музыкально- подвижные игры	3	-	3	
9.	Игры-путешествия	3	-	3	
10.	Креативная гимнастика	2	-	2	
11.	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Итого часов:		64			

3-5 лет			
№ п/п	Тема	Программное содержание	Материал к занятию
1 раздел. Ритмика			
1	Вводное занятие	Техника безопасности в занимательной форме. Знакомство с азбукой ритмики «от простого хлопка к притопу» в игровых задачах – упражнениях. Диагностика.	Музыкальный материал.
2	Знакомство с ритмикой	Знакомство с азбукой ритмики «от простого хлопка к притопу» в игровых задачах – упражнениях.	Музыкальный материал.
3	Постановка корпуса, осанка.	Работа над мышечным корсетом, положением головы, рук, ног.	Музыкальный материал.
4	Упражнения на ритм	упражнения для согласования движений с музыкой	Музыкальный материал.
5	Упражнения на ритм	Хлопки в такт с музыкой. Движения руками в различном темпе.	Музыкальный материал.
6	Музыкально ритмический рисунок	Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый.	Музыкальный материал.
7	Музыкально ритмический рисунок	Различие динамики звука «громко – тихо».	Музыкальный материал.
8	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
2 раздел. Гимнастика			

9	Строевые упражнения	Построения в «цепочку» и колонну по команде. Передвижение в сцеплении.	Музыкальный материал.
10	Строевые упражнения	Построение в круг и передвижение по кругу за педагогом. Построение врассыпную. Бег по кругу и по ориентирам.	Музыкальный материал.
11	Общеразвивающие упражнения.	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа.	Музыкальный материал. гимнастические коврики.
12	Общеразвивающие упражнения.	Комплексы общеразвивающих упражнений. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Основные движения головой.	Музыкальный материал.
13	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук и ног. Разминочный комплекс.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
14	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Потряхивание кистями рук, предплечьями. Расслабление рук с выдохом. Упражнение на осанку стоя спиной к опоре. Имитационные и образные упражнения.	Музыкальный материал.
15	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.	Музыкальный материал.
16	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
3 раздел. Танцы			

17	Хореографические упражнения.	Полуприсед, подъем на полупальцы, держась за опору. Aplomb	Музыкальный материал.
18	Хореографические упражнения.	. Стойка руки на пояс и за спину. Работа на середине зала.	Музыкальный материал.
19	Основные классические позиции ног.	- 6-я позиция – в игровой форме как «узкая дорожка» -2-я позиция – в игровой форме как «широкая дорожка»; - 1-я позиция – в игровой форме как «домик»;	Музыкальный материал.
20	Основные классические позиции рук	подготовительная позиция, 1-я позиция, 3-я позиция – в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой- вверх.	Музыкальный материал.
21	Основные классические позиции рук	подготовительная позиция, 1-я позиция, 3-я позиция – в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой- вверх.	Музыкальный материал.
22	Танцевальные шаги.	Шаг с носка, на носках, полуприсед с выносом на пятку – «каблук». Пружинные приседы. Прыжки «Ножницы» (с двух ног на две во вторую позицию), на двух ногах, на одной по переменно.	Музыкальный материал.
23	Танцевальные шаги.	Приставной шаг в сторону. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты на право, лево переступая на носках, держась за опору.	Музыкальный материал.
24	Танцевальные шаги.	Полуприсед и полный присед лицом к опоре. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, галоп.	Музыкальный материал.
25	Ритмические танцы.	ТАНЕЦ Полька. Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
26	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ТАНЕЦ ПОЛЬКА». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
27	Ритмические танцы.	Этюд «ЧАСИКИ». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.

28	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ЧАСИКИ ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
29	Ритмические танцы.	Танец «ЗАЙКИ», «ПЛЯКА МАЛЫШЕЙ».Проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
30	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ЗАЙКИ», «ПЛЯСКА МАЛЫШЕЙ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
31	Ритмические танцы.	Танец «Белые снежинки». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
32	Ритмические танцы.	«Танец утят», «ТАНЕЦ С ПЛАТОЧКАМИ». Проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
33	Ритмические танцы.	Закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
4 Раздел. Танцевально-ритмическая гимнастика			
34	Комплекс упражнений	«Море волнуется». Работа в паре, взаимодействие с партнером.	
35	Комплекс упражнений	«Ясный день». Работа в партере.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
36	Комплекс упражнений	«Я на солнышке сажу» в партере.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
37	Комплекс упражнений	«Чебурашка». Перегибы корпуса, работа головы. Наклоны.	Музыкальный материал.
38	Комплекс упражнений	«Кошка». Работа над гибкостью.« Гуси». Работа с пространством.	Музыкальный материал.
39	Комплекс упражнений	«Песня кота Леопольда». Прорабатывание всех групп мышц.	Музыкальный материал.
40	Комплекс упражнений	Повторение и закрепление всего материала.	Музыкальный материал.
41	Открытое занятие.	Показ всего выученного материала на середине зала, в партере, этюды, комплексы упражнений.	Музыкальный материал.

5 Раздел. Пластика			
42	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных действиях и заданиях.	Музыкальный материал.
43	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровых действиях и заданиях.	Музыкальный материал.
44	Комплексы упражнений для спины и всего корпуса.	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в двигательных действиях и заданиях.	Музыкальный материал.
45	Упражнения на работу в пространстве.	Работа в пространстве. Ассоциации. Игровые образы.	Музыкальный материал.
6 Раздел. Пальчиковая гимнастика			
46	Игры-потешки	«Семья», выполнение фигурок из пальцев.	Музыкальный материал.
47	Игры-потешки	«Сидит белка на тележке», выполнение фигурок из пальцев.	Музыкальный материал.
48	Пальчиковая гимнастика	«Чайка»	Музыкальный материал.
49	Пальчиковая гимнастика	«Наша кукла»	Музыкальный материал.
7 Раздел. Игровой самомассаж			
50	Самомассаж рук и ног.	Поглаживание отдельных частей тела в образно -	Музыкальный материал, гимнастические

		игровой форме.	коврики.
51	Самомассаж с помощью предмета	Работа с мячиком. Прокатывание мяча по телу. Работа с мячом в пространстве.	Музыкальный материал, мячики мал. По количеству детей.
52	Самомассаж всего тела.	«У жирафа пятна...». Поглаживание рук, ног, головы. Постукивания и пощипывания.	Музыкальный материал.
8 Раздел. Музыкально-подвижные игры			
53	Подвижная игра на пространство.	«Найди свой домик».	Музыкальный материал.
54	Подвижная игра на пространство.	«БАБА ЕЖКА».	Музыкальный материал.
55	Подвижная игра на внимание.	«Угадай походку», «Цапля и лягушки».	Музыкальный материал.
56	Подвижная игра на внимание.	«Будем знакомы», «Нитка – иголка».	Музыкальный материал.
57	Повторение всех музыкально-подвижных игр.	Повторение всего пройденного материала.	Музыкальный материал.
9 Раздел. Игры-путешествия			
58	Игра- путешествие.	«На лесной опушке».	Музыкальный материал.
59	Игра на быстроту реакции	«Я от тебя убегу».	Музыкальный материал.
60	Игра на быстроту мышления.	«Лучший танец».	Музыкальный материал.
61	Познавательная игра	«В мире музыки и танца».	Музыкальный материал, карточки с

			картинками.
10 Раздел. Креативная гимнастика			
62	Музыкально-творческие игры	Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется».	Музыкальный материал.
63	Специальные задания, импровизация.	Специальные задания «Создай образ», «Импровизация под песню», «Ай да я!»	Музыкальный материал.
11 Раздел. Итоговое занятие			
64	Открытое занятие	Концерт для родителей. Показ всего материала. Контрольная диагностика.	Муз. материал, Аттестационные листы.

5-7 лет			
№ п/п	Тема	Программное содержание	Материал к занятию
1 раздел. Ритмика			
1	Вводное занятие	Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные поклоны». Вариации поклонов педагогу и партнеру. Диагностика.	Музыкальный материал.
2	Постановка корпуса, осанка.	Работа над мышечным корсетом, положением головы, рук, ног.	Музыкальный материал.
3	Музыкально ритмический рисунок	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	Музыкальный материал.
4	Упражнения на ритм	Ходьба на каждый счет и через счет.	Музыкальный материал.
5	Упражнения на ритм	Сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет и через счет.	Музыкальный материал.
6	Упражнения на ритм	Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4.	Музыкальный материал.

7	Упражнения на ритм	Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.	Музыкальный материал.
8	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
2 раздел. Гимнастика			
9	Строевые упражнения	Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению.	Музыкальный материал.
10	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге.	Музыкальный материал.
11	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.	Музыкальный материал. гимнастические коврики.
12	Общеразвивающие упражнения.	Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев.	Музыкальный материал.
13	Общеразвивающие упражнения.	Комбинированные упражнения в положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах «вытянутый», с поджатыми ногами, «ножницы», «Лыжи». Обще развивающие упражнения.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
14	Общеразвивающие упражнения с предметом.	Основные положения и движения в упражнении с платком, с султанчиками.	Музыкальный материал, платки, султанчики по количеству детей.
15	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Посегментно е расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.	Музыкальный материал.

16	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Разминочный комплекс. Работа в партере.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
17	Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.	Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в свободных образных, имитационных движениях. Упражнения для поддержания правильной осанки.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
18	Закрепление материала	Повторение и закрепление выученного материала.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
3 раздел. Танцы			
19	Хореографические упражнения.	Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.	Музыкальный материал.
20	Хореографические упражнения.	Танцевальные позиции рук: на поясе, перед грудью.	Музыкальный материал.
21	Хореографические упражнения.	Полуприседы, подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре.	Музыкальный материал.
22	Хореографические упражнения.	Перегибы корпуса вперед по второй позиции, стоя боком к опоре. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Поднятие на полупальцы, выставление ноги на «каблук» и т.д.	Музыкальный материал.
23	Танцевальные шаги.	Шаг галопа, шаг польки.	Музыкальный материал.
24	Танцевальные шаги.	Пружинные движения ногами в полуприседах, кик - движение.	Музыкальный материал.
25	Танцевальные шаги.	Шаг с притопом, шаг с подскоком, комбинации изученных танцевальных шагов.	Музыкальный материал.

26	Танцевальные шаги.	Русские шаги: «шаркающий», «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Подскоки, боковой галоп.	Музыкальный материал.
27	Ритмические танцы.	Этюд «ТУСОВКА ЗАЙЦЕВ», проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
28	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ТУСОВКА ЗАЙЦЕВ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
29	Ритмические танцы.	Этюд «Полька», проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
30	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «Полька». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
31	Ритмические танцы.	Этюд «Я НА СЦЕНУ ВЫХОЖУ» Проучивание основных движений и рисунков.	Музыкальный материал.
32	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «Я НА СЦЕНУ ВЫХОЖУ». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
33	Ритмические танцы.	Этюд «ЛЯЛИ ПОП». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре.	Музыкальный материал.
34	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «ЛЯЛИ ПОП». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
35	Ритмические танцы.	Этюд «КАЛИНКА». Проучивание основных движений и рисунков. Работа в паре	Музыкальный материал.
36	Ритмические танцы.	Этюд «Вальс». Проучивание основных движений и рисунков..	Музыкальный материал.
37	Ритмические танцы.	Отрабатывание всего этюда «Вальс». Работа над ошибками.	Музыкальный материал.
38	Ритмические танцы.	Закрепление выученного материала.	Музыкальный материал.
4 Раздел. Танцевально-ритмическая гимнастика			

39	Комплекс танцевально-ритмической гимнастики	«Комплекс танцевально-ритмической гимнастики по кругу»	Музыкальный материал.
40	Комплекс танцевально-ритмической гимнастики	«Комплекс танцевально-ритмической гимнастики по кругу»	Музыкальный материал.
41	Комплекс упражнений	«партерная гимнастика» (на полу).	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
42	Комплекс упражнений	«партерная гимнастика» (на полу).	Музыкальный материал.
43	Упражнения на выносливость	«прыжки» по 6 позиции.(с прямыми и поджатыми ногами, «разножка».	Музыкальный материал.
44	Упражнения на выносливость	«прыжки» по I позиции.	Музыкальный материал.
45	Упражнения на выносливость	«прыжки» II позиции	Музыкальный материал.
46	Открытое занятие.	Показ всего выученного материала на середине зала, в партере, этюды, комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
5 Раздел. Пластика			
47	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных заданиях. Комплексы упражнений.	Музыкальный материал.

48	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровых заданиях. Комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
49	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.	Музыкальный материал.
50	Импровизация.	Работа со своим телом и пространством.	Музыкальный материал.
51	Импровизация.	Работа с образами и пространством.	Музыкальный материал.
52	Упражнения на работу в пространстве.	Работа в паре и в группе. Работа на взаимодействие друг с другом.	Музыкальный материал.
6 Раздел. Пальчиковая гимнастика			
53	Игры-потешки	«Повстречались» и т.д., выполнение упражнений в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом.	Музыкальный материал.
7 Раздел. Игровой самомассаж			
54	Самомассаж	Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме.	Музыкальный материал, гимнастические коврики.
55	Самомассаж с помощью предмета	Работа с мячиком. Прокатывание мяча по телу. Работа с мячом в пространстве.	Музыкальный материал, мячики ортопедические по количеству детей.
8 Раздел. Музыкально-подвижные игры			
56	Подвижная игра на пространство.	«Найди свой домик», «замирайка».	Музыкальный материал.
57	Подвижная игра на пространство.	«Музыкальные змейки».	Музыкальный материал.

58	Подвижная игра на внимание.	«Самолет».	Музыкальный материал.
9 Раздел. Игры-путешествия			
59	Игра- путешествие.	«Искатели». Сюжетное занятие.	Музыкальный материал. Карточки и предметы по теме занятия.
60	Игра- путешествие.	«Приходи, сказка». Сюжетное занятие.	Музыкальный материал. Карточки и предметы по теме занятия.
61	Игра на быстроту мышления.	«Цветик-семицветик». Сюжетное занятие.	Музыкальный материал. Карточки и предметы по теме занятия.
10 Раздел. Креативная гимнастика			
62	Музыкально-творческая игра	Музыкально - творческая игра «Воздушный шар».	Музыкальный материал.
63	Специальные задания, импровизация.	Импровизация на темы разных музыкальных жанров.	Музыкальный материал.
11 Раздел. Итоговое занятие			
64	Открытое занятие	Концерт для родителей. Показ всего материала. Контрольная диагностика.	Муз. материал, Аттестационные листы.

1.3. Содержание программы

3-5 лет

Раздел «Ритмика»

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт с музыкой. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый.

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построения в «цепочку» и колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу за педагогом. Построение врассыпную. Бег по кругу и по ориентирам.

- *Общеразвивающие упражнения.* Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Основные движения головой.

- *Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.* Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук и ног. Потряхивание кистями рук, предплечьями. Расслабление рук с выдохом. Упражнение на осанку стоя спиной к опоре. Имитационные и образные упражнения. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.

Раздел «Танцы»

Хореографические упражнения. Полуприсед, подъем на полупальцы, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину.

Основные классические позиции ног:

- 6-я позиция – в игровой форме как «узкая дорожка»;
- 2-я позиция – в игровой форме как «широкая дорожка»;
- 1-я позиция – в игровой форме как «домик»;

Основные классические позиции рук: подготовительная позиция, 1-я позиция, 3-я позиция – в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой-вверху.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед с выносом на пятку – «каблук». Пружинные приседы. Приставной шаг в сторону. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты на право, лево переступая на носках, держась за опору. Полуприсед и полный присед лицом к опоре.

- *Танцевальные шаги.* Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, галоп. Прыжки «Ножницы» (с двух ног на две во вторую позицию), на двух ногах, на одной по переменно. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, галоп.

- *Ритмические танцы.* Полька «часики «пляска малышей», «с платочками», «Зверобика», «Белые снежинки», «Танец утят», «Топни ножка».

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика»

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Море волнуется», «Ясный день», «бабка ежка», «Чебурашка», «Гуси», «Песня кота Леопольда», «Кошка»

Раздел «Пластика»

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Раздел «Пальчиковая гимнастика»

Игры-потешки: «Семья», «Сидит белка на тележке» и т.д., выполнение фигурок из пальцев.

Раздел «Игровой самомассаж»

Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме.

Раздел «Музыкально-подвижные игры»

«Найди свой домик», «Автомобили», «Угадай походку», «Нитка – иголка», «Цапля и лягушки», «Будем знакомы» и т.д.

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия)

«На лесной опушке», «Я от тебя убегу», «Лучший танец», «В мире музыки и танца».

Раздел «Креативная гимнастика».

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания «Создай образ», «Импровизация под песню», «Ай да я!»

5-7 лет

Раздел «Ритмика»

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет и через счет. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранному водящим. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.
-Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах «вытянутый», с поджатыми ногами, «ножницы», «Лыжи». Общеразвивающие упражнения.

-*Упражнения с предметом.* Основные положения и движения в упражнении с платком, с султанчиками.

-*Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.* Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в свободных образных, имитационных движениях. Упражнения для поддержания правильной осанки.

Раздел «Танцы»

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе, перед грудью. Полуприседы, подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Перегибы корпуса вперед по второй позиции, стоя боком к опоре. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Поднятие на полупальцы, выставление ноги на «каблук» и т.д.

-*Танцевальные шаги.* Шаг галопа, шаг польки. Пружинные движения ногами в полуприседах, кик - движение. Шаг с притопом, шаг с подскоком, комбинации изученных танцевальных шагов. Русские шаги: «шаркающий», «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Подскоки, боковой галоп.

-*Ритмические танцы.* «тусовка зайцева», «Полька», «я на сцену выхожу» «калинка», «ляли поп», «Вальс».

Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»

«Комплекс танцевально-ритмической гимнастики по кругу», «партерная гимнастика» (на полу), «прыжки».

Раздел «Пластика»

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Раздел «Пальчиковая гимнастика»

Игры-потешки: «Повстречались» и т.д., выполнение упражнений в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом.

Раздел «Игровой самомассаж»

Поглаживание отдельных частей тела в образно - игровой форме

Раздел «Музыкально-подвижные игры»

«Найди свой домик», «Музыкальные змейки», «замирайка», «самолет».

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия)

«Искатели», «Приходи, сказка», «Цветик-семицветик»

Раздел «Креативная гимнастика»

Музыкально - творческие игры «Воздушный шар», импровизация на темы разных музыкальных жанров

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь, и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

К концу года обучения обучающиеся 3-5 лет должны	
Знать:	Уметь:
Основные классические позиции ног: -6-я позиция – в игровой форме как «узкая дорожка»; - 2-я позиция – в игровой форме как «широкая дорожка»; - 1-я позиция – в игровой форме как «домик». Основные классические позиции рук: -подготовительная позиция, -1-я позиция,3-я позиция –в игровой форме как «держим шар»: внизу, перед собой, перед собой- вверху. -Порядок танцевальных движений в танцевальных комбинациях и ритмических танцах. -Предназначение музыкального зала. -Правила поведения на занятиях хореографии. -Основные танцевальные позиции. -Назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.	-Ориентироваться в зале. -Строиться в шеренгу. -Хлопать и топать в такт музыки -Выполнять комплексы упражнений первого года обучения ритмические танцы под музыку. -В музыкально-подвижной игре представить различные образы (птиц, зверей, растений и т.д.) -Выполнять простейшие построения и перестроения. -Ритмично двигаться в различных музыкальных темпа. -Выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
К концу года обучения обучающиеся 5-7 лет должны	
Знать:	Уметь:
-Правила безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без предмета. -Основные общеразвивающие и танцевальные упражнения. -Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями	-Передавать характер музыкального произведения в движении. -Использовать ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку -Хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. -Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Срок реализации программы: 2 года
2. Занятий в месяц: 8 занятий

2.2. Условия реализации программы

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник. Балетки или чешки, носки или лосины или физкультурная форма. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Физкультурная форма. Балетки черного цвета или чешки.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Перечень программ, технологий и пособий:

№ п/п	Наименование	Авторы	Выходные данные
1	СА – Фи – Дансе	Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г.	Санкт-Петербург 2016
2	Ритмическая мозаика	Буренина А.И.	Санкт-Петербург 2000
3	Этот удивительный ритм	Каплунова И.М. Новоскольцева И.А.	Санкт-Петербург 2016

2.3. Система оценки результатов освоения Программы

Аттестационный лист

		Год обучения	
		№	
		ФИ ребенка	
		Музыкальность	Начало года
		Эмоциональная сфера	
		Проявление характеро-	
		Творческие проявления	
		Внимание	
		Память	
		Подвижн.нервн. процессы	
		Пластичность, гибкость	
		Координация движения	Конец года
		Музыкальность	
		Эмоциональная сфера	
		Проявление характеро-	
		Творческие проявления	
		Внимание	
		Память	
		Подвижн.нервн. процессы	
		Пластичность, гибкость	
		Координация движения	
		Итог	

Оценка эффективности освоения Программы проводится по методике А.И. Бурениной «**Диагностика уровня танцевального и психомоторного развития детей**».

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Показатели оценивания

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность-общительность, экстраверсия - интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

Память – способность запоминать музыку и движения.

Подвижность (лабильность) нервных процессов – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

Музыкальность.

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

Эмоциональность.

5 баллов – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

Творческие проявления.

5 баллов – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

Внимание.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

Память.

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

Подвижность (лабильность) нервных процессов.

5 баллов – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).

В-1, В-2, В-3, В-4 – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

З-1, З-2, З-3, З-4 – заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

Координация, ловкость движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Гибкость, пластичность.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

Формы аттестации, контроля

1. открытые занятия, как элемент промежуточного контроля и для стимулирования учебного процесса
2. участие в фестивалях, смотрах, конкурсах, концертах.
3. педагогический анализ (диагностика) - проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

2.4. Методические материалы

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*);
- этап углубленного разучивания упражнений;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробование упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет *музыкальное сопровождение*. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 3-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – *игра*. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия музыкально – ритмической пластикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Виды занятий:

Обучающие занятия

На общих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций

Закрепляющие занятия

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы выполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движения правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия

Дети самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все изученные движения и танцевальные комбинации.

Импровизированная работа

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на заданную им тему педагогом.

Структура занятия по музыкально-ритмической гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. 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: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально-подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально-ритмическая гимнастика.

II. 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: ритмические и балльные танцы, пластика, креативная гимнастика.

III. 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 подводится итог, и дети возвращаются в группу.

2.5. Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург, 2000.
2. Лисицкая Т. «50 танцевальных игр». М.: 2012.
3. Образцова Т. Н. «Музыкальные игры для детей». «Научная книга» 2005.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс (Лечебно – профилактический танец)». Спб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2007г.

«Словарик терминов, позиций»

1. **ГОЛОВА** – повороты вправо - влево, наклоны вперед - назад, вращение.
2. **ПЛЕЧИ, ШЕЯ** - подъем вверх, опускание вниз, вперед, назад, вращение.
3. **РУКИ** - три подвижных сустава – плечевой, локтевой, кистевой, в этих местах рука может делать вращательные движения . Руки можно поднять вверх, опустить вниз, поднять на уровне плеч.
4. **КИСТЬ** - пальцы, ладонь - сжать, разжать, вверх, вниз, вращение.
5. **ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ** - согнуть, разогнуть. Вращение отдельно в каждом суставе.
6. **КОРПУС** - наклоны вперед, назад, вправо, влево, вращение.
7. **ХВОСТ** - движение вперед, назад, вправо, влево, вращение.
8. **НОГИ** - три подвижных сустава - бедро, колено, стопа.
9. **СТОПА** - пальцы, подошва - натянуть пальцы и стопу, расслабить, повернуть вправо или влево, сократить с подъемом вверх, вращение.
10. **ШЕРЕНГА** (линия) - это когда люди стоят на одной линии.
11. **КОЛОННА** - это когда люди стоят в затылок друг другу. В колонне участвуют – впередистоящий и последующий.
12. **ИНТЕРВАЛ** - расстояние от впередистоящего по последующего (не менее чем на длину руки)
13. **КРУГ** - это замкнутая линия, равноудаленная от центра. При объяснении круга необходимо использовать понятие «циркуль».
14. **ПОДСКОКИ** - шаг на работающую ногу и прыжок на ней.
15. **ПЕРЕСКОК** - движение с одной ноги на другую, со сменой их в воздухе.
16. **ТЕМП** - это скорость исполнения. Движение может быть - медленным, средним и быстрым. Музыка также исполняется в этих темпах и мы можем исполнять движения соответственно музыкальному произведению. Далее учатся шаги, перестроения, этюды исполняемые в различных темпах.
17. **РИТМ** - выделение сильной доли такта. Каждая музыкальная фраза делится на такты. Такт - это музыкальное слово, которое записывается нотами. В каждом слове всегда есть ударение, которое и является ритмическим рисунком музыкального произведения. Ударение в слове может быть на первом слоге, на втором, на третьем . При изучении ритмического рисунка выбирается

произведение, где ударение с начало приходится на 1 слог, т.е на 1 счет в музыкальном такте; далее на второй слог, т.е на 2 счет и т.д. Для изучения этого закона составляется танцевальный этюд основанный на хлопках и ударах ногой об пол.

18. **РАЗМЕР** - это счет. Музыкальные произведения имеют размеры: $2/4$. $3/4$, $4/4$. $6/8$ и другие. При изучении музыкальных размеров необходимо ввести дирижирование руками. $2/4$ и $4/4$ дирижируется по схеме $3/4$ дирижируется по схеме.
19. **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ** - это время звучания.
20. **ЦЕЛЫЕ ноты** - исполняются на 4 счета.
21. **ПОЛОВИННЫЕ ноты** - исполняются на 2 счета.
22. **ЧЕТВЕРТНЫЕ ноты** - исполняются на 1 счет.
23. **ВОСЬМЫЕ ноты** - исполняются на 1 счет 2 ноты.
24. **1 позиция ног** - пятки вместе, носки врозь.
25. **2 позиция ног** - ноги на ширине плеч.
26. **3 позиция ног** - одна нога по центру другой. Эта позиция исполняется как с правой так и с левой ноги.
27. **6 позиция** - ноги вместе.
28. **Подготовительная позиция рук** - округлые руки вдоль корпуса, кисть незагнута, а продолжает линию руки, кисти смотрят на подбородок.
29. **1 позиция рук** - округлые руки перед собой на уровне желудка, кисти смотрят на корпус.
30. **2 позиция рук** - округлые руки разведены в сторону на уровне плеч. В этой позиции необходимо следить за тем, чтобы не проваливались локти, не поднимались кисти и руки лежали как бы на ребре ладони. Плечо, локоть и кисть на одной линии.
31. **3 позиция рук** - округлые руки над головой, кисти смотрят на нос.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Методический материал. Танцевально-ритмическая гимнастика»

Комплекс танцевально - ритмической гимнастики

1 часть: Вводная.

1. Ходьба по кругу с высоким подниманием колена.
2. Ходьба с движениями рук «звездочки» 1-4 – руки вверх, 5-8 руки к плечам.
3. «Хлопушки» - ходьба на носках, с хлопками рук над головой.
4. «Вертушки» - ходьба на пятках, сдвижением рук перед грудью «вертушка».
5. Ходьба пружинистым шагом, корпус опущен вниз, руки тянутся к полу «тряпошные куклы».
6. «Сосны» - ходьба с высоким подниманием колена, руки вверх.
7. Боковой галоп, с хлопком над головой.
8. «Хлопушки» - 1,2 –выпад через прыжок вправо, хлопок возле правого уха; 3,4- то же влево. 5-8 – четыре подскока.
9. Бег с высоким подниманием бедра.
10. Спокойный шаг с престроением.

2 часть: Основная.

1. «пружинка» - пружинистые движения ногами с хлопками над головой.
1. «притопы» - шаг на месте, ноги широко расставлены, в полуприсяде, колени смотрят в стороны.
2. «притопы с пяткой» - притоп левой ногой, правую ногу выводим на пятку, то же с другой ногой.
3. «Дрожалка» - ноги широкой стойкой, в полуприсяде, сведение и разведение колен.
4. «выпады» вправо влево поочередно.
5. «фонарики» - пружинистые движения ногами с выведением рук вправо вверх, влево вверх, кисти рук работают как «фонарики».
6. «квадрат» - прыжки по четырем точкам, с добавлением движением рук «вертушка».
7. Прыжки с высоким подниманием бедра, с хлопком под коленом, поочередно правой и левой ногой.
8. Прыжки с хлопком по пятке, поочередно правой и левой ногой.

Упражнения стоя:

1. «Хлопушка» - выпады вправо и влево через прыжок, хлопок возле правого и левого уха.
2. «Пиф-паф» - прыжком ноги в широкую стойку, наклон вперед, руки вытянуть вперед, кисти соединить ладонями.
3. «Твист» - закручивающиеся движения ног с приседанием.
4. Выпады – 1,2-выпад вправо на левое колено. 3,4- то же влево на правое колено.
5. Прямой галоп по кругу с движением рук.

Заключительная часть: упр. На расслабление (дыхательные упражнения стоя)

1. «Солнце»- 1-4 присесть, 5-8 встать, округленные руки поднять наверх.
2. Поворот вокруг на носках, округленные руки наверху.
3. «Стена» - руки в стороны, ноги в широкой стойке. Покачивания влево и вправо.
4. «Радуга»- Приседания с движениями рук, полукруг рукам вверху (рисует радугу).

5. Повтор упр. «солнце» №1

6. «Свечка» - руки наверху над головой, ладони вместе. Медленно присесть, и выпрямиться в и. п.