

ПРИНЯТА
педагогическим советом МДОАУ
«Детский сад № 96 г. Орска»
Протокол № 4
от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОАУ
«Детский сад № 96 г. Орска»
О.Е.Тимошина _____
Приказ №28/1 от «23» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа художественно-эстетической
направленности**

«РИТМЫ ДЕТСТВА»

на 2024 – 2025 учебный год



Адресат программы – дети 4-7 лет
Срок реализации программы – 4 года
Автор: Костылева Маргарита Викторовна,
педагог первой квалификационной категории

г. Орск, 2024

Содержание программы

		стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цели и задачи реализации программы	7
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	7
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет	9
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	10
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Метод реализации программы	11
2.2.	Формы реализации программы	11
2.3.	Программное содержание	12
2.4.	Интенсивность нагрузки	26
2.5.	Взаимодействие с родителями	27
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	27
3.1.	Описание материально-технического обеспечения реализации программы	27
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания детей.	27
3.3.	Формы проведения промежуточной аттестации	27

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмы детства»
Обоснование для разработки программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмы детства» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ 2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 г. Москвы «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Цель программы	Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - обучить основам народного танца, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства; - формировать умение использовать в танце выразительные средства; - выявлять, развивать и поддерживать способности учащихся к танцам; - способствовать ранней профориентации учащихся; - способствовать творческой самореализации и активности учащихся; - формировать навыки конструктивного взаимоотношения со сверстниками.
Сроки и этапы реализации программы	<p>1 год 5 месяцев по блочно- модульной системе.</p> <p>Этапы реализации:</p> <p>Знакомство с национальностью, местом проживания и костюмом.</p> <p>Знакомство с танцами изучаемой национальности.</p> <p>Разучивание движений и элементов танца.</p> <p>Постановка и разучивание рисунка танца.</p> <p>Закрепление рисунка танца</p>

	Показ танца на публику.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> -знает основы народного танца, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства; -умеет использовать в танце выразительные средства; - проявляет творческую активность; - сформированы навыки конструктивного взаимоотношения со сверстниками.
Форма объединения	Танцевальная группа

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Танец - самое возвышенное,
самое прекрасное из всех искусств,
поскольку он не просто отражение жизни
или отвлечение от неё, а сама жизнь.

Мне хочется все время танцевать!
Мазурку, танго, в вальсе закружиться.

Безудержно чечетку отбивать –
Пусть этот танец бесконечно длится!

Мне хочется все время танцевать!
Под звуки флейты, саксофона, скрипки.
Своей энергией и страстью заражать.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно интересен и привлекателен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам.

Необходимо развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на познание не только танца в широком его понимании, а знакомства детей с танцами народов мира. Танцы народов мира – это занятия физического и морального совершенства, искусство владения собственным телом. Занятие народным танцем – будь то русский, испанский, латиноамериканский или какой еще - всегда путь к пониманию всей культуры народа. Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный калейдоскоп» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в «Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Постановлением Глав государственного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москвы «Об утверждении СанПин 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом основных принципов и подходов, возрастных особенностей детей.

В основу положена программа "Ритмическая мозаика", разработанная А. И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей младшего школьного возраста. Назначение программы – осуществление хореографического образования дошкольников в свободное время, более широкое приобщение воспитанников к искусству.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и дается детям в игровой форме и адаптированы для младших дошкольников. Ее отличительными особенностями является:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса;
- значительная часть практических занятий

Первая педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Разработка репертуара, пополнение репертуарного багажа, ориентируясь на возможность конкретных детей. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной общеразвивающей программы по обучению хореографии.

Вторая особенность - это использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостные произведения. Целостный музыкальный образ передается разнообразными пластическими средствами, требующие как свободное владение телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки.

Третья особенность данной программы – это акцентирование внимание педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формирование двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которая является регулирующей основой движений под музыку. Движение всегда эмоционально окрашено, осмыслено. Чтобы понять из чего состоит чувство ритма, следует начать с разложения на части движения, его переживания и осмысления, и самой очевидной характеристикой движения будет темп. Движения бывают величавые и спокойные, в этом случае темп будет медленным. Быстрые движения тоже имеют свой характер. Они особенно склонны к инерции, к самопроизвольному и бесконечному продолжению. По двигательной реакции под музыку можно с достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребенка.

Актуальность программы

Раздел музыкально-ритмического воспитания на музыкальных занятиях очень сдержанный в объеме, т.к. является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по танцевальному направлению более широко, тщательно отбирая то, что доступно

детям 5-7 лет. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. Кроме того, педагогическую целесообразность общеразвивающей программы мы видим в формировании учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления, всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны. Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Педагогическая целесообразность

Педагогическую целесообразность общеразвивающей программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления, всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны. Движения построены «от простого к сложному», подготавливают организм к физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, шеи, рук, способствуют координации и ловкости.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.

Задачи:

- обучить основам народного танца, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства;
- формировать умение использовать в танце выразительные средства
- выявлять, развивать и поддерживать способности учащихся к танцам;
- способствовать ранней профориентацией учащихся;
- способствовать творческой самореализации и активности учащихся;
- формировать навыки конструктивного взаимоотношения со сверстниками.

Программа предполагает 2 занятия в неделю во 2 половине дня.

Продолжительность занятия- 30 минут;

Общее количество человек в группе 12-15.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

В основу программы заложены следующие основные принципы:

1) построение деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

2) личностно-развивающего и гуманистического взаимодействия и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

3) поддержки инициативы ребенка, уважение к его личности.

4) сотрудничество с семьей обеспечение единства подхода к воспитанию детей в условиях дополнительного образования.

5) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах танцевальной деятельности;

6) воспитывать у детей в процессе обучения танцев народов мира любовь к прекрасному в жизни искусства. Тем самым обогащать духовный мир ребенка.

7) последовательности и систематичности в изучении танцев народов мира, от простого к сложному. Постепенный переход от усвоенного материала к новому.

8) подбирать танцевальные движения и музыку в соответствии с возрастными особенностями детей.

9) наглядности: в процессе обучения главную роль играет так называемая звуковая и зрительная наглядность. Методические пособия (иллюстрация костюмов различных народностей). Основной прием наглядности: -это показ исполнения педагогом.

10) прочности: изученные танцы «народов мира» детьми через некоторое время забываются, если их систематически не повторять. Закрепление танцев должно быть не просто механическим повторением, а сознательным его воспроизведением.

В программе учитываются следующие подходы:

1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.

2) деятельный подход - предполагает, что в основе развития лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.

Совместная деятельность ребенка выстраивается на основе сотрудничества с педагогом.

3) системный подход-это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонне, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Его ключевой моментом является постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия. Это подход к организации процесса обучения, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.

4) индивидуальный подход- выражает в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающий с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знания его психологических особенностей и условий жизни.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-7 лет.

Дошкольный возраст является важнейший в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Индивидуальные особенности детей 4-7 лет.

Полноценному развитию детей способствует индивидуальный подход, который невозможен без знания индивидуальных особенностей каждого ребенка. Организация образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмы детства» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

Списочный состав обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмы детства» - 110 человек.

Показатели антропометрических исследований развития воспитанников свидетельствуют об их соответствии возрастам детей.

Распределение детей по группам здоровья

Показатели	2021г.	
	Кол-во	%
1 группа здоровья	41ч.	37%
2 группа здоровья	61ч.	56%
3 группа здоровья	8ч.	7%

Таким образом, большинство детей со второй группой здоровья-56%

Особенности поведения ребенка его самочувствие в определенной мере, зависит как от его физического состояния, так и от темперамента.

Изучение особенностей детей позволяет получить объективные данные о темпераменте ребенка, что является основой индивидуального подхода к каждому ребенку. В качестве метода определения типа темперамента детей дошкольного возраста выступает наблюдение за ребенком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональными реакциями, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

**Психологические особенности детей, занимающихся по дополнительной
общеразвивающей программе «Ритмы детства»
Распределения контингента обучающихся по доминированию типа
темперамента**

Изучение психологических особенностей детей является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку.

Психологические особенности	4-7 лет	Итого
Тревожные	1	1
Обидчивые	2	2
Стеснительные	1	1

Детям данных категорий на занятиях уделяется дополнительное внимание, индивидуальный подход, для развития самооценки ребенка, создания ситуации успеха, а также обучения необходимым социальным навыкам поведения.

1.5. Планируемый результат освоение Программы

По окончании 6-ти летнего возраста, дети:

- знают основы народного танца, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства;
- умеют использовать в танце выразительные средства;
- проявляют творческую активность;
- сформированы навыки конструктивного взаимоотношения со сверстниками.

II Содержательный раздел

2.1. Метод реализации Программы

Блочно-модульный (8 модулей в учебный год по каждому возрастному уровню).

Время реализации модуля 8-9 занятий.

Этапы модуля:

1. «Веселый тренинг». Обучать основным видам движений. В виде разминки. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость.
2. Знакомство с национальностью, местом проживания и традициями и костюмами (теоритическое занятие).
3. Знакомство с танцами изучаемой национальности (наглядное пособие)
4. Разучивание движений и элементов танцев (практическое занятие).
5. Оттачивание разученных элементов танца (практическое занятие).
6. Постановка и разучивание рисунка танца (практическое занятие).
7. Закрепление рисунка танца (практическое занятие).
8. Отработка более сложных элементов и самостоятельное исполнение рисунка танца детьми.
9. Показ танца на публике.

Темы модулей: 1 год 5 месяцев обучения 4-7 лет.

1. Постановка стилизованного танца
2. Акробатическая постановка
3. Показ открытого занятия
4. Отчетный концерт для родителей (исполнение всех танцев за учебный год)

Темы модулей: 5 месяцев 6-7 лет.

1. Постановка стилизованного танца
2. Постановка танца
3. Показ всех номеров
4. Отчетный концерт для родителей (исполнение всех танцев за учебный год)

2.2. Форма обучения

Обучение проходит на занятиях (практическая, индивидуальная, интегрированная с элементами импровизации, домашние задания, репетиционное-постановочная работа).

Методы и приемы работы на занятиях

Методы	Приемы
Наглядный	Наглядно-зрительный, наглядно-слуховой
Практический	Придумывание вариантов танцевальных движений, собственные и имитационные движения
Словесный	Кратное одновременное описание и объяснение танцевальных движений, образных сюжетных рассказов
Проблемного обучения	Творческое исполнение готовых заданий, самостоятельное добывание знаний
Игровой	Использование сюжетных игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания танцевальных движений

Декабрь	«Веселый тренинг» Отработка танца. Постановка номера.	9
Январь	«Веселый тренинг» Отработка танца.	6
Февраль	«Веселый тренинг» Отработка поставленного номера Показ номера.	8
Март	«Веселый тренинг». Отработка номера.	9
Апрель	«Веселый тренинг». Отработка танца.	8
Май	Отработка всех номеров. Подготовка и отчетный концерт для родителей (исполнение всех танцевальных номеров за учебный год).	9
Всего		75

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Координация, ловкость движений-точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3- балла-правильное одновременное выполнение движений.

2- балла –неодновременное, но правильное, верное выполнение после повторного показа.

1 -балл-неверное выполнение движений.

Творческое проявления- умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе основных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после определенного прослушивания) изобразить следующие персонажи: мышку, лисичку, бабочку и т.д.)

3 балла- умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла- движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл-ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкальной игровой импровизации;

Гибкость тела- это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед)

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как

можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3 балла -8-11 см-высокий уровень;

2 балла- 4-7 см. средний уровень;

1 балл- 3 см. И меньше-низкий уровень.

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад)

Исходное положение, лежа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибаем ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла- максимальна подвижность позвоночника вперед и назад;

2 балла- средняя подвижность позвоночника;

1 балл – упражнение на гибкость вызывают затруднения.

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

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать, кто вышел из лесу, но и показать движения. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор»

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку – медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы»

Под тихую музыку дети двигаются как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамичных оттенков).

3 балла- умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику).

2 балла- в движениях выражается общий характер музыки, темп, начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.

1 балл- движения не отражают характер музыки и не совпадает с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимы, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания комбинации (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревоги и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что –то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

3 балла - высокий уровень;

2 балла – средний уровень;

1 балл – низкий уровень;

Развитие чувства ритма

Ритмичные упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувства ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по –разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладошки (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

2 балла – выполняется лишь отдельные упражнения, с несколькими ритмическими рисунками.

1 балла- точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к воспитанию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровня свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простое, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выполнить свои чувства в движении. Воспроизводит несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. Воспроизвести несложный ритм. Передает только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно-игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третий уровень (6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с

началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнение на гибкость вызывает затруднения.

Критерии к диагностической карте:

Высокий уровень: прочно владеет всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению пляски, хороводов, движений.

Средний уровень: движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании танцевальных образов.

Низкий уровень: не умеют технически точно, легко и выразительно выполнять основные имитационные движения и элементы танца.

«Веселый тренинг»

Танцевально-игровая гимнастика для детей

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике направлена на творческое развитие детей дошкольного возраста.

Доступность основывается на общеразвивающих упражнениях.

Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Цель: содействовать творческому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Предполагаемый результат: выступление перед детьми младшего, среднего возраста; на концерте перед родителями.

Перспективный план работы

Январь	1-2	Поклон. разминка «Веселый тренинг» Растяжка		«Быстро возьми».
	3-4	Поклон. разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка поставленных номеров	«Быстро возьми».
	5-6	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка поставленных номеров	«Кто ушел?».
	7-8	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Повтор номеров	«Кто ушел?».
Февраль	1-2	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка поставленных номеров	«Тихо-громко».
	3-4	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка поставленных номеров	«Тихо-громко».
	5-6	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка поставленных номеров. Показ номера.	«Оттолкни мяч»
	7-8	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка поставленных номеров.	«Оттолкни мяч»
Март	1-2	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка танца	«Успей выбежать»
	3-4	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка танца.	«Успей выбежать»
	5-6	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка танца.	«Щука»
	7-8	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Постановка номеров	Отработка танца.	«Щука»

Апрель	1-2	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Отработка номеров	Отработка танца.	«Вдвоем в один обруч»
	3-4	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Отработка номеров	Отработка танца.	«Вдвоем в один обруч»
	5-6	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Отработка номеров	Отработка танца.	«Птицелов»
	7-8	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Отработка номеров	Отработка танца.	«Птицелов»
Май	1-2	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Отработка номеров	Отработка всех номеров	«По местам»
	3-4	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Отработка номеров	Диагностика уровня музыкально- двигательного развития ребенка.	«По местам»
	5-6	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Отработка номеров	Отработка всех номеров. Подготовка и отчетному концерту.	«Тик-так».
	7-8	Поклон. Разминка «Веселый тренинг» Растяжка Показ всех номеров	Отработка всех номеров. Отчетный концерт.	«Тик-так».

Январь

Задачи:

1. Упражнять в равновесии (ходьба приставным шагом, ходьба по веревке прямо, руки в стороны).

2. Учить прыгать на двух ногах через предметы.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на

двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- «**Ах, ладошки, вы, ладошки!**» – упражнение для осанки.

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?

Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

- «**Карусель**» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

- «**Маленький мостик**» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

- «**Паровозик**» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

Растяжка: шпагаты, стойка в свечке, лягушка, бабочка, кольцо, мостик с поднятием ноги правой или левой вверх, поднятие правой и левой ноги на воздух (стойка на одной ноге, сохраняя равновесие), часики (ноги широко раскрыты, корпус положить на правую затем меняем левую ногу), маятник, махи ногами на 90 градусов вперед и в сторону, цапля, страус, балерины, плие по 2 позиции, колесо.

Подвижные игры.

- «**Быстро возьми**»

Из кубиков образуют круг, но кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

- «**Кто ушел?**» – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и

отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то снова выбирает педагог.

Февраль

Задачи:

1. Учить прыгать через обручи на двух ногах.
2. Упражнять в равновесии (ходьба по канату, ползание на четвереньках).
3. Развивать у ребенка мелкие мышцы рук, ориентацию в пространстве.

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.

Веселый тренинг.

- «**Маленький мостик**» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

- «**Паровозик**» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

- «**Лодочка**» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- «**Насос**» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

Растяжка: шпагаты, стойка в свечке, лягушка, бабочка, кольцо, мостик с поднятием ноги правой или левой вверх, поднятие правой и левой ноги на воздух (стойка на одной ноге, сохраняя равновесие), часики (ноги широко раскрыты, корпус положить на правую затем меняем левую ногу), маятник, махи ногами на 90 градусов вперед и в сторону, цапля, страус, балерины, плие по 2 позиции, колесо.

Подвижные игры.

- **«Тихо-громко»**

Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую можно спрятать. Все дети, кроме водящего, знают у кого находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

- **«Оттолкни мяч»** – игра малой подвижности.

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

Март

Задачи:

1. Упражнять в равновесии (ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой).
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
4. Формировать образно-пространственное мышление.
5. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косопалить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту,

достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3 раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- «**Лодочка**» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

- «**Насос**» – для мышц ног, спины; гибкости.

Как работает насос?

Это вовсе не вопрос.

Все на корточки присели,

Будто птички прилетели.

А затем по счету «Раз»,

Ноги выпрямили в раз.

На счет «Два» – скорей обратно.

И так нужно многократно.

- «**Ракета**» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- «**Экскаватор**» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

Растяжка: шпагаты, стойка в свечке, лягушка, бабочка, кольцо, мостик с поднятием ноги правой или левой вверх, поднятие правой и левой ноги на воздух (стойка на одной ноге, сохраняя равновесие), часики (ноги широко раскрыты, корпус положить на правую затем меняем левую ногу), маятник, махи ногами на 90 градусов вперед и в сторону, цапля, страус, балерины, плие по 2 позиции, колесо.

Подвижные игры.

- «**Успей выбежать**»

Дети образуют круг. В середине круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не успевшие выбежать считаются проигравшими.

- «**Щука**» – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово

перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, которые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки.

После слов «Тебе водить!» – ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

Мимо леса, мимо дач
Плыл по речке красный мяч.
Увидала щука: «Что это за штука?»
Хватать, хватать не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть,
Выходи, тебе водить!

Апрель

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.
4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.

3-4 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Веселый тренинг.

- «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!

Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

- **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

- **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- **«Гусеница»** – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

Растяжка: шпагаты, стойка в свечке, лягушка, бабочка, кольцо, мостик с поднятием ноги правой или левой вверх, поднятие правой и левой ноги на воздух (стойка на одной ноге, сохраняя равновесие), часики (ноги широко раскрыты, корпус положить на правую затем меняем левую ногу), маятник, махи ногами на 90 градусов вперед и в сторону, цапля, страус, балерины, плие по 2 позиции, колесо.

Подвижные игры.

- **«Вдвоем в одном обруче»**

(Проводится с музыкальным сопровождением.)

Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче - двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп) и включает музыку. Дети выполняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети должны бегом занять любой обруч попарно. Тот, кого не успел, становится проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

- **«Птицелов»** – игра малой подвижности.

Дети стоят по кругу. По сигналу воспитателя, дети, молча должны выбрать для себя название любой птицы. В центре птицелов с завязанными глазами. Птицы – дети, взявшись за руки, ходят вокруг птицелова со словами:

В лесу, во лесочке,
На земле, па дубочке
Птицы весело поют.

Воспитатель произносит:

«Ай! Птицелов идет.

Он в неволю пас возьмет.

Птицы, улетайте!».

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети замирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя ребенка.

Май

Задачи:

1. Развивать координацию движений.
2. Развивать мелкие мышцы рук, упражнять в равновесии.
3. Формировать образно-пространственное мышление.
4. Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег).

Занимательная разминка.

1-2 неделя. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.

3-4 неделя. Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.

Веселый тренинг.

- «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.

- «Гусеница» – для мышц рук, ног.

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

- «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

- «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.

Растяжка: шпагаты, стойка в свечке, лягушка, бабочка, кольцо, мостик с поднятием ноги правой или левой вверх, поднятие правой и левой ноги на воздух (стойка на одной ноге, сохраняя равновесие), часики (ноги широко раскрыты, корпус положить на правую затем меняем левую ногу), маятник, махи ногами на 90 градусов вперед и в сторону, цапля, страус, балерины, плие по 2 позиции, колесо.

Подвижные игры.

- **«По местам!»** – игра-эстафета.

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу « Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команд

- **«Тик-так»** – игра малой подвижности.

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. (*Ходьба на месте.*)

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, (*Шаг влево, шаг вправо.*)

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись – (*Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя.*)

Час который, покажи. (*После слова «покажи» – останавливается.*)

2.4. Интенсивность нагрузки

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки. Нагрузками также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания они выполняются в умеренно быстром темпе. Т. Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки:

- Быстрый бег -160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп-120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения -80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны -70 акцентов в минуту;
- Поворот, наклоны головой, растягивания -40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно относительно. Педагог должен соотнести все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться и на средние показатели уровня развития детей в группе.

2.5. Взаимодействие с родителями

Родители оказывают помощь в изготовлении атрибутов, костюмов к праздникам и выступлениям. Беседа с родителями, их участие в работе кружка помогает закрепить знания и навыки, полученные детьми на занятиях. В домашних условиях. Тем самым помогают достичь желаемых результатов.

III Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения реализации программы

Материал –технического обеспечение

- музыкальный зал;
- мультимедийный проектор с экраном;
- картотека MP3 дисков;
- нетбук;
- записи фонограммы в режиме + и –
- стульчики детские 30 шт.
- столик журнальный «хохлома» 2шт.
- музыкальный центр;
- колонки;
- ковёр 1 шт.;
- зеркало 1шт.;
- коврики;

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Литература

1. Азбука хореографии – Барышникова Т.(г. Москва 1999год);
2. Ритмическая мозаика - Буренина А.И.(г. Санкт – Петербург 2000 год);
3. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду – Слуцкая С.Л.(2006 год);
4. Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - Каплунова И., Новоскольцева И.;
5. «Са-фи-дансе» -танцевально-игровая гимнастика для детей – Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г.;
6. Танцевальная ритмика – Суворова Т.;
7. «Расскажи стихи руками» - Егоров В. (г. Москва 1992 года).
8. Интернет ресурсы.

Средства обучения

1. Картинки костюмов «народов мира»
2. Детские костюмы для танцев «Народные костюмы».

3.3. Формы проведения промежуточной аттестации

1. Концерты
2. Презентации
- 3.Педагогическая диагностика

Периодичность проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программы в период с 21 по 31 декабря и с 17 по 31 мая ежегодно.