

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96
170001, г.Тверь. б-р Ногина, д. 6, корп.5

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом № 1
протокол № 1
от 30.08 2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»

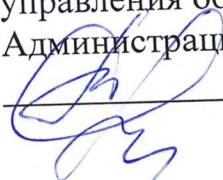
заведующий МБДОУ детский сад № 96
Н.В. Кодина
Приказ № 137 от 02.09 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РИТМИКА»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
 Серая Т.В.

г. Тверь

№	Содержание	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи	3
1.3	Принципы и подходы формирования Программы	4
1.4	Характеристика особенностей развития детей от 3 до 8 лет	6
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	13
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1	Формы и методы реализации Программы.	17
2.2	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	20
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1	Организация образовательной деятельности	21
3.2	Календарный учебный график	22
3.3	Учебный план	22
3.4	Календарно-тематическое планирование	23
3.5	Условия реализации Программы	29
3.6	Список используемой литературы	30
IV.	ПРИЛОЖЕНИЕ	31
4.1	Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка	31
4.2	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка по возрастам	35
4.3	Перспективный план	44
4.4	Партерная гимнастика	61
4.5	Планирование содержания работы по ритмопластике	65
4.6	Методические рекомендации по разучиванию музыкально-ритмических композиций на занятиях	68

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная ритмика» (далее Программа) направлена на укрепление физического здоровья, развитие координации движений, формирование осанки, развитие внимания, умение ориентироваться в пространстве, способствует укреплению иммунитета. Движение в ритме и темпе заданной музыки способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа обеспечивает развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому и художественно-эстетическому направлению, всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, элементов танцев разных народов мира, исполнение детских танцев и воспитание способности к танцевально – музыкальной импровизации.

В Программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации практических занятий.

Срок реализации Программы 4 года. Программа рассчитана на четыре возрастные группы:

- младшая группа (от трех до четырех лет),
- средняя группа (от четырёх до пяти лет),
- старшая группа (от пяти до шести лет),
- подготовительная к школе группа (от шести до восьми лет).

1.2 Цель и задачи

Цель:

укрепление физического и психического здоровья ребенка посредством формирования навыков выполнения танцевальных и ритмических упражнений под музыку.

Задачи:

1. Развивать музыкальность:
 - развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
 - развивать специальные музыкальные способности: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
 - развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков; развитие музыкальной памяти.
2. Развивать двигательные качества и умения:
 - развивать ловкость, точность, координацию движений;
 - развивать гибкость и пластичность;
 - воспитывать выносливость, развивать силу;
 - формировать правильную осанку, красивую походку;
 - развивать умение ориентироваться в пространстве;
 - обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
3. Развивать творческие способности, потребности самовыражения в движении под музыку:
 - развивать творческое воображение и фантазию;
 - развивать способность к импровизации в движении.
4. Развивать и тренировать психические процессы:
 - развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомимике;
 - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление.
5. Воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности:
 - воспитывать умение сопереживать другим людям и животным;
 - воспитывать умение вести себя в группе во время движения;
 - формировать чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.
6. Формировать у детей интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения, помочь каждому ребенку раскрыться эмоционально, ярко передавая танцевальный образ.

1.3 Принципы и подходы формирования Программы

Программа построена на следующих принципах:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания

- уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4 Характеристика особенностей развития детей от 3 до 8 лет.

Вторая младшая группа

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми, ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него

форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно- познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу.

Средняя группа

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику,

высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Старшая группа

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступают во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться

основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Характерной особенностью детей 5-6- лет является их стремление большей самостоятельности в танцах, к точности выполнения движений, заинтересованность в исполнении. Дети этого возраста способны проявить творческую инициативу, внести в танец своё дополнение. Совершенствуется умение отображать эмоционально-выразительный характер музыки, так как дети глубже и сознательнее воспринимают музыкальное произведение, продолжает развиваться координация движений. Особое значение имеют самостоятельная деятельность и творческие проявления детей. Большое внимание следует уделять выработыванию у детей умения двигаться свободно, непринуждённо, легко и чётко.

Подготовительная к школе группа

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С.

Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

Дети этого возраста хорошо ориентируются в пространстве, правильно используют многообразные обозначения пространственных отношений, перестроений в танце: «Побежали по кругу, закружились вправо, перестроились в линию, закружились влево». Теперь ребенок осознанно выполняет задания, а обучение становится более целенаправленным. Различные перестроения, координация движений в танцах развивают у ребенка такие мыслительные операции, как сравнение, абстрагирование, установление причинно-следственных связей.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах.

Планируемые результаты:

к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении.

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и

элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок познаёт правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

- ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, театрализованной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребенок умеет выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений;

- ребенок умеет в музыкально подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);

- ребенок имеет представление о значении танца в укреплении здоровья.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым упражнениям, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений в заданном ритме и темпе;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности;

- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок знает о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- ребёнок умеет выполнять простейшие построения и перестроения;
- ребёнок умеет исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ребёнок знает основные танцевальные позиции рук и ног.
- ребёнок имеет представление о разновидностях танцев народов мира.

Показателем уровня развития является выразительность, точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях, освоение большого объема разнообразных композиций.

К восьми годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, театрализованной деятельности;
- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребёнок участвует в тематических композициях к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребёнок владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и ритмических упражнениях;
- ребёнок может передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
- ребёнок умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеет основами хореографических упражнений;
- ребёнок умеет исполнять ритмические, народные, бальные танцы и комплексы упражнений;

- ребёнок имеет представление — о танцевальных терминах, танцевальной азбуке;

- ребёнок имеет представление о правилах танцевального этикета.

Показателем уровня развития является не только выразительность, точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях, освоение большого объема разнообразных композиций, но умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми, способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Знания детей прослеживаются в форме итоговых занятий предусматривающих ответы на вопросы и выполнение практических заданий. Участие в концерте является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации обучающихся. Итоговое занятие проводится в форме участия в фестивалях, концертах для родителей обучающихся.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы и методы реализации программы.

Система работы по организации занятий включает условно три этапа.

На 1-м этапе (начало использования в работе с детьми музыкально-ритмических композиций) опираемся на способность детей к подражанию, которая ярко выражена в дошкольном возрасте. Подражая взрослому, ребенок осваивает разнообразные виды движений и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности (в играх, танцевальных импровизациях).

2-й этап обучения (после того, как дети уже приобрели некоторый опыт в исполнении по показу и запомнили несколько композиций) способствует развитию у детей умений самостоятельно исполнять выученные ранее упражнения, композиции в целом и отдельные движения.

3-й этап работы — подведение детей к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные, оригинальные упражнения. Реализация этих задач наиболее важна в данной программе, так как именно в развитии творчества, способности к импровизации концентрируется основная идея — владение собственным

телом, тонкость музыкального восприятия, нестандартность мышления, психологическая свобода.

Примерный план организации занятия.

Вводная часть:

- построение и приветствие детей
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

Подготовительная часть занятия:

- разминка в движении: ходьба, бег, прыжки
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению

двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки – характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно – ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Методические приёмы

1. Метод показа.

Показ движений, понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

2. Музыкальное сопровождение.

3. Импровизационный метод.

На занятиях имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, т.е. свободного, непринужденного движения, такого, которое подсказывает музыка.

4. Метод иллюстрированной наглядности.

Занятия вовсе не исчерпываются только задачами – физической и музыкальной тренировками. Полноценная творческая деятельность не может

протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

5. Игровой метод.

Суть этого метода в том, что подбирается для детей такие игры, которые отвечают задачам и содержанию занятий, возрасту и подготовки детей.

6. Концентрический метод.

Заключается в том, что по мере усвоения определенных движений вновь возвращаются к пройденному, но уже предполагаются более сложные упражнения и задания

2.2 Взаимодействие с семьями воспитанников.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Ведущие цели взаимодействия с семьей – создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышения компетентности родителей в области воспитания.

Взаимодействие ДООУ с родителями (законными представителями) регулируется договором, включающим в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе воспитания, обучения, развития, присмотра, ухода и оздоровления детей. ДООУ обеспечивает права каждого ребенка в соответствии с Конвенцией о правах ребенка и действующим законодательством РФ.

Направления взаимодействия:

- Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей.
- Информирование родителей.
- Консультирование родителей.
- Просвещение и обучение родителей.
- Совместная деятельность детского сада и семьи.

Формы взаимодействия:

1. Информационно-аналитические формы (анкетирование, опрос, беседа)

2. Познавательные формы (практикум, лекция, круглый стол, педагогический совет с участием родителей, общее родительское собрание, групповые родительские собрания, вечера вопросов и ответов, родительские вечера, педагогическая беседа, дни добрых дел, день открытых дверей, ознакомительные дни, эпизодические посещения).
3. Наглядно-информационные формы (информационно-ознакомительные, информационно-просветительские).
4. Досуговые формы (совместные походы и экскурсии, праздники, утренники, концерты).
5. Письменные формы (еженедельные записки, неформальные записки).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация образовательной деятельности.

Способы организации:

Фронтальный способ.

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ.

Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ.

Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальный способ.

Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и

объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3.2 Календарный учебный график

№	Содержание	Продолжительность			
		1	2	3	4
1	Количество возрастных групп	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
2	Начало учебного года	1 октября			
3	Окончание учебного года	31 мая			
4	Нерабочие дни	суббота, воскресенье и праздничные дни			
5	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)			
6	Продолжительность учебного года	32 недели			
7	Недельная образовательная нагрузка	2 раза	2 раза	2 раза	2 раза
8	Продолжительность занятий	не более 15 мин.	Не более 20 мин.	Не более 25 мин.	Не более 30 мин.
9	Максимально допустимый объём образовательной нагрузки во второй половине дня	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
10	Начало занятий во второй половине дня	15.45	16.10	16.40	17.10

3.3 Учебный план

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Объём образовательной нагрузки
2 младшая группа	2	8	62	16 ч
Средняя группа	2	8	62	21ч

Старшая группа	2	8	62	26 ч
Подготовительная группа	2	8	62	31ч

3.4 Календарно- тематическое планирование

2 младшая группа

Месяц	Тема	Задачи
Октябрь	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей	
	Мы гуляем в лесу	Формировать правильную осанку, красивую походку. Развивать способность воспринимать музыку. Развивать восприятие, внимание. Воспитывать умение вести себя в группе во время движения.
Ноябрь	Природа и животные	Формировать правильную осанку, красивую походку. Развивать чувства ритма. Развивать ловкость, точность, координацию движений. Воспитывать умение вести себя в группе во время движения.
Декабрь	Заводные игрушки.	Формировать правильную осанку, красивую походку. Развивать чувства ритма. Развивать ловкость, точность, координацию движений.
Январь	Любимые персонажи мультфильмов	Формировать правильную осанку, красивую походку. Развивать чувства ритма. Развивать ловкость, точность, координацию движений. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
Февраль	Мы идем в зоопарк	Формировать правильную осанку, красивую походку. Развивать гибкость и пластичность. Воспитывать умение сопереживать другим людям и животным.
Март	В мире сказок	Формировать правильную осанку, красивую походку.

		Учить первичным навыкам «находить свое место на краю ковра». Воспитывать умение сопереживать другим людям и животным.
Апрель	Разноцветная игра	Формировать правильную осанку, красивую походку. Учить первичным навыкам «находить свое место на краю ковра», «двигаться по краю ковра». Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения.
Май	Любимые танцы.	Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала. Учиться музыкально, выразительно и эмоционально передавать характерные движения в танце.

Средняя группа

Месяц	Тема	Задачи
Октябрь	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей	
	Осенний листопад.	Расширять знания детей о понятиях «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик смотрит прямо».
Ноябрь	Природа и животные	Расширять знания детей о понятиях «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик смотрит прямо». Учить первичным навыкам «находить свое место на краю ковра», «двигаться по краю ковра».
Декабрь	Любимые персонажи мультфильмов.	Продолжать расширять знания детей о понятиях «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик смотрит прямо». Продолжать учить первичным навыкам «находить свое место на краю ковра», «двигаться по краю ковра».

Январь	Заводные игрушки.	Расширять знание детей о понятиях «линии», «повороты, выпады вправо и влево». Учить движения хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга.
Февраль	В мире сказок.	Расширять знание детей о понятиях «линии», «повороты, выпады вправо и влево». Учить движения хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга.
Март	У мамы – кошечки	Учить передавать характер, мимику, пластику, воображение, через движения с сюжетным наполнением танца. Расширять имитационные знания о понятиях «кошечка точит коготки», «умывается», «ползает», «виляет хвостиком», «болтает ножками».
Апрель	Пестрые ленточки.	Развивать музыкально-ритмическую координацию движений, способность выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, используя предметы. Расширять умение перестраиваться из большого круга в маленький и наоборот, не держась за руки. - Учить детей движением в работе с лентой: «поочередное поднятие рук», «круговые движения рук», «змейка», «водопад».
Май	Любимые танцы.	Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала. Способствовать формированию настойчивости, выдержки в достижении результатов на занятиях. Учиться музыкально, выразительно и эмоционально передавать характерные движения в танце.
	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей	

Старшая группа

Месяц	Тема	Задачи
-------	------	--------

Октябрь	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей	
	Культура поведения на занятиях	Познакомить детей с правилами и манерой поведения; - с формой одежды и прической; - с отношениями между мальчиками и девочками.
Ноябрь	Танцевальное искусство	Познакомить детей с понятиями «танцевальное искусство», «хореографический образ», «пластика», «жест», «выразительность». Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения.
Декабрь	Танцевальный калейдоскоп	Познакомить детей с видами танцев: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы. Развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Январь	Танцевальный калейдоскоп: сюжетный танец	Продолжать знакомить детей с видами танцев: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы. Развивать гибкость и пластичность. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Февраль	Танцевальный калейдоскоп: Народный танец	Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Март	Танцевальный калейдоскоп: Бальный танец	Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Апрель	Танцевальный калейдоскоп: Историко – бытовой танец	Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Май	Любимые танцы.	Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала. Учиться музыкально, выразительно и эмоционально передавать характерные движения в танце.
	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей	

Подготовительная группа

Месяц	Тема	Задачи
Октябрь	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей	
	Культура поведения на занятиях	Продолжать знакомить детей с правилами и манерой поведения; - с формой одежды и прической; - с отношениями между мальчиками и девочками. Формировать чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми..
Ноябрь	Танцы народов мира	Познакомить детей с особенностями национальных культур. Развивать эмоциональную сферу и умение

		выражать эмоции в мимике и пантомимике. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения.
Декабрь	Танцы народов мира	Познакомить детей с видами танцев: классический, народный, балльный, историко-бытовой и современные танцы. Развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Январь	Танцы народов мира	Продолжать знакомить детей с видами танцев: классический, народный, балльный, историко-бытовой и современные танцы. Развивать гибкость и пластичность. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Февраль	Танцы народов мира	Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Март	Танцы народов мира	Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
Апрель	Танцы народов мира	Развивать способность воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание. Формировать интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на

		музыку и танцевальные движения. Развивать способность к импровизации в движении.
Май	Любимые танцы.	Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала. Учиться музыкально, выразительно и эмоционально передавать характерные движения в танце. Развивать способность к импровизации в движении.
	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей	

3.5 Условия реализации программы

Программа реализуется в очной форме. В случае возникновения форсмажорных, непредвиденных ситуаций, Программа (или ее часть) может быть реализована в дистанционном формате с использованием сети Интернет (страница официальной группы объединения в <https://vk.com> и платформа дистанционного обучения Zoom).

Материально-техническое обеспечение.

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников танцевально-творческих навыков:

- музыкальный зал;
- наличие музыкальной аппаратуры, музыкальный центр, компьютер, мультимедиаплеер;
- наличие музыкально-танцевальных игр, пособий и атрибутов к танцам;
- костюмерная с достаточным количеством костюмов для танцевального творчества дошкольников, выступлений.

Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие специальные знания в области художественной направленности, соответствующие Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного

-костюмерная с достаточным количеством костюмов для танцевального творчества дошкольников, выступлений.

Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

Кадровое обеспечение.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие специальные знания в области художественной направленности, соответствующие Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года)

3.6 Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.

IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Координация, двигательные качества – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.	
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
Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па»	
Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.	3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ. 2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. 1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-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	3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад. 2 балл – средняя подвижность позвоночника. 1 балл - упражнения на гибкость

ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края коврика 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. 3см и меньше – низкий уровень (1 балл), 4-7см – средний уровень (2 балла), 8-11см – высокий уровень (3 балла). Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад). Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.	вызывают затруднения.
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 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 движением. 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 динамических оттенков).	3 балла – умение 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 совпадают не всегда. 1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

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 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. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные	
Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».	Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).
Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство 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 ладоши (повторять до точного исполнения). 3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши. 4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).	1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. 2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком. 3 балла – точно передает ритмический рисунок.

ФИ ребенка										
Показатели	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
Координация, двигательные качества										
Творческие										

проявления										
Гибкость тела										
Музыкальность										
Эмоциональность										
Развитие чувства ритма										

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка по возрастам.

Вторая младшая группа

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально -игровым образом.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
- обогащение слушательского опыта — узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях;
- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое — грустное, шаловливое — спокойное и т.д.);
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый — умеренно-медленный), динамику (громко — тихо), регистр (высоко — низко), ритм (сильную долю — как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

Развитие двигательных качеств и умений.

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, «птички», «ручейки» и т.д.);

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — «лошадки», подскоки;

общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» ног и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, и т.д., т.е.. контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду» и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — умение выполнять упражнения 1-го уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь — по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выразить это в пластике (контрастные эмоции, например, «грустный Чебурашка» — «веселый Чебурашка» и др.);

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Репертуар:

1-е полугодие: «Плюшевый медвежонок», «Веселые путешественники», «Рыбачок», «Чебурашка», «Маленький танец», игра «Птички и Ворона».

2-е полугодие: «Неваляшки», «Едем к бабушке в деревню», «Кузнечик», «Разноцветная игра», «Лошадки», «Белочка».

Средняя группа

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;

- обогащение слушательского опыта — включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из «Детского альбома» П. Чайковского:

«Баба Яга», «Новая куют», «Марш деревянных солдатиков» или из «Бирюлек» М. Майкапара: «Мотылек», «В садике» и др.);

- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое — грустное, шаловливое — спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый — умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — «лошадки», легкие поскоки;

обще развивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, «обида — прощение — радость»;

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации — например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» 2 ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: «Кошка обиделась», «Девочка удивляется» и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи — в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Репертуар:

1-е полугодие — повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций: «Марш», «Кораблики», «Красная шапочка», «Кот Леопольд», «Поросята».

2-е полугодие: «Антошка», «Волшебный цветок», «Мячик», «Кошка и девочка», «Веселая пастушка», «Песенка о лете» и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

Старшая, подготовительная группа

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Основное содержание

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3- частную форму произведения (с мало контрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;
- развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-

танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

прыжковые движения — на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.:

общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

имитационные движения — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — «в воде», «в воздухе» и т.д.);

плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.)

4. Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр - например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Репертуар:

1-е полугодие: повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар — по выбору педагога (2-й и 3-й уровни сложности):

«Упражнения с осенними листьями», «Кремена», «Три поросенка», «Кукляндия», «Упражнение с обручами», «Светит месяц», «Танцуйте сидя», «Крокодил Гена» и др.

2-е полугодие: «Красный сарафан», «Полкис», «Месяц и звезды», «Два Барана», «Птичка польку танцевала», «Птичий двор», «Цирковые лошадки», «Голубая вода», «Мельница» и др.

Сюжетные танцы: «Домисолька», «Богатыри», «Танец Троллей». Старинные бальные танцы: «Полонез», «Менуэт», «Старинная полька» и др.

Перспективный план

Вторая младшая группа

Месяц	№ занятия	Тема
Октябрь	1-2 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Дровосек» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Плюшевый медвежонок»
	5-6 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Дровосек» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Плюшевый медвежонок»
	7-8 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Дровосек» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Плюшевый медвежонок»
Ноябрь	1-2 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу с лентами д) танец-игра «Что умеют наши ножки»
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу с лентами д) танец-игра «Что умеют наши ножки»
	5-6 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца с лентами д) танец-игра «Чебурашка»
	7-8 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Надуй шарик» в) Партерный экзерсис

		г) разучивание танца с лентами д) танец-игра «Чебурашка»
Декабрь	1-2 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Маленький танец» д) танец-игра «Согревалочка»
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Маленький танец» д) танец-игра «Согревалочка»
	5-6 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Маленький танец» д) танец-игра «Согревалочка»
	7-8 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Гуси летят» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Маленький танец» д) Танец-игра «Согревалочка»
Январь	1-2 занятие	1. а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Жук» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Неваляшки» д) танец-игра «Разноцветная игра»
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Жук» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Неваляшки» д) танец-игра «Разноцветная игра»
	5-6 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Жук» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Неваляшки»

		д) танец-игра «Разноцветная игра»
Февраль	1-2 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Часики» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Зайчата» д) танец-игра «Ну-ка вместе»
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Часики» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Зайчата» д) танец-игра «Ну-ка вместе»
	5-6 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Часики» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Зайчата» д) танец-игра «Ну-ка вместе»
	7-8 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Часики» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Зайчата» д) Танец-игра «Ну-ка вместе»
Март	1-2 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Петушок» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Салютики» д) танец-игра «Мы едем, едем, едем...»
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Петушок» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Салютики» д) танец-игра «Мы едем, едем, едем...»
	5-6 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Петушок» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Салютики»

		д) танец-игра «Мы едем, едем, едем...»
	7-8 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Петушок» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Салютики» д) танец-игра «Мы едем, едем, едем...»
Апрель	1-2 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) повторение танцев с лентами и «Плюшевый медвежонок» д) танец-игра «Если весело живет, делай так»
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) Повторение танцев «Чебурашка», «Маленький танец», «Салютики» д) танец-игра «Если весело живет, делай так»
	5-6 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Репетиция к концерту.
	7-8 занятие	Репетиция к концерту. Отчетный концерт для родителей.
Май	1-2 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Если весело живет, делай так»
	3-4 занятие	а) Разминка «Веселые путешественники» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Если весело живет, делай так»
	5-6 занятие	Мини концерт (повторение танцев «Плюшевый медвежонок», «Чебурашка», «Маленький танец», «Салютики»)
	7-8 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.

Средняя группа

Месяц	№ занятия	Тема
Октябрь	1-2 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
	3-4 занятие	Повторение репертуара предыдущего года а) Разминка «Веселые путешественники» б) танцев «Плюшевый медвежонок», «Чебурашка», «Маленький танец», «Салютики» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Если весело живется, делай так»
	5-6 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Ладошки» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Вперед четыре шага»
	7-8 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Погончики» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Колобок»
Ноябрь	1-2 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) разучивание новых композиции «Марш» д) танец-игра «Шел король по лесу»
	3-4 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) разучивание новых композиции «Марш» д) танец-игра «Шел король по лесу»
	5-6 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) разучивание новых композиции «Марш» д) танец-игра «Шел король по лесу»
	7-8 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Насос» в) Партерный экзерсис г) разучивание новых композиции «Марш»

		д) танец-игра «Шел король по лесу»
Декабрь	1-2 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Курочка» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Поросята» д) танец-игра «На носок, на носок»
	3-4 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Курочка» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Поросята» д) танец-игра «На носок, на носок»
	5-6 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Курочка» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Поросята» д) танец-игра «На носок, на носок»
	7-8 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Курочка» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Поросята» д) танец-игра «На носок, на носок»
Январь	1-2 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Погреемся» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Антошка» д) танец-игра «Вот так холод, так мороз»
	3-4 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Погреемся» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Антошка» д) танец-игра «Вот так холод, так мороз»
	5-6 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Погреемся» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Антошка» д) танец-игра «Вот так холод, так мороз»
Февраль	1-2 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Кошка»

		в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Зимняя сказка» д) танец-игра «Праздничный поезд»
	3-4 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Кошка» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Зимняя сказка» д) танец-игра «Праздничный поезд»
	5-6 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Кошка» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Зимняя сказка» д) танец-игра «Праздничный поезд»
	7-8 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Кошка» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Зимняя сказка» д) танец-игра «Праздничный поезд»
Март	1-2 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Обними плечи» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Волшебный цветок» д) танец-игра «Пяточка-носочек»
	3-4 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Обними плечи» в) Партерный экзерсис г) разучивание движений к танцу «Волшебный цветок» д) танец-игра «Пяточка-носочек»
	5-6 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Обними плечи» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Волшебный цветок» д) танец-игра «Пяточка-носочек»
	7-8 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Обними плечи» в) Партерный экзерсис

		г) разучивание танца «Волшебный цветок» д) танец-игра «Пяточка-носочек»
Апрель	1-2 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Ушки» в) Партерный экзерсис г) повторение танцев «Насекомых», «У леса на опушке» д) танец-игра «Вперед четыре шага»
	3-4 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Ушки» в) Партерный экзерсис г) Повторение танцев «Поросята», «Зимняя сказка», «Волшебный цветок» д) танец-игра «Вперед четыре шага»
	5-6 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Ушки» в) Репетиция к концерту.
	7-8 занятие	Отчетный концерт для родителей.
Май	1-2 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Ушки» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Вперед четыре шага»
	3-4 занятие	а) Разминка «Джамбо» б) Дыхательная гимнастика «Ушки» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Вперед четыре шага» д) Повторение танцев «Поросята», «Зимняя сказка», «Волшебный цветок»
	5-6 занятие	Мини концерт (повторение танцев «Поросята», «Зимняя сказка», «Волшебный цветок»)
	7-8 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.

Старшая группа

Месяц	№ занятия	Тема
Октябрь	Тема «Культура поведения на занятиях хореографии»: - познакомить детей с правилами и манерой поведения; - с формой одежды и прической; - с отношениями между мальчиками и девочками.	
	1-2 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.
	3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Классический экзерсис: Положения и движения ног: demi – plie по 1,2,3 позициям; сочетание маленького приседания и подъема на полупальцы, шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад. в) танец-игра «Почесали ручкой ушки»
	5-6 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Классический экзерсис: Упражнения на ориентировку в пространстве: свободное размещение по залу, пары, тройки. Положения и движения ног: шаги с высоким подниманием ноги согнутой в колене вперед и назад на полупальцах; demi-plie с одновременной работой рук. в) танец-игра «Почесали ручкой ушки»
	7-8 занятие	а) Разминка «Фиксики» в) Классический экзерсис: Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца. г) танец-игра «Почесали ручкой ушки»
Ноябрь	Тема «Танцевальное искусство»: - познакомить детей с понятиями «танцевальное искусство», «хореографический образ», «пластика», «жест», «выразительность».	
	1-2 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: положение рук на поясе – кулачком; смена ладошки на кулачок. Движения ног: шаг с каблука в народном характере; простой шаг с притопом.

	в) танец-игра «Разноцветная игра»
3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца). в) танец-игра «Разноцветная игра»
5-6 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца). в) танец-игра «Разноцветная игра»
7-8 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца). в) танец-игра «Разноцветная игра»
Декабрь	Тема «Виды хореографии». - Познакомить детей с видами хореографии: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы.
1-2 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Народный экзерсис: Движения ног: battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной позиции, в сочетании с demi-plié; притоп простой, двойной, тройной. в) разучивание движений к танцу «Новогодняя сказка»
3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Народный экзерсис: Положения и движения рук: «приглашение». Движения ног: простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу; хлопки в ладоши – двойные, тройные; руки перед грудью – «полочка». в) разучивание движений к танцу «Новогодняя сказка»
5-6 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Народный экзерсис: Положения рук в паре: «лодочка» (поворот под руку).

	Движения ног: Простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад; простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад; танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга). в) разучивание танца «Новогодняя сказка»
7-8 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) разучивание танца «Новогодняя сказка» в) танец-игра «Новогодний хоровод»
Январь	Тема «Виды хореографии». - Продолжать знакомить детей с видами хореографии: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы.
1-2 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Зима» г) танец-игра «Запрещенное движение»
3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Зима» г) танец-игра «Запрещенное движение»
5-6 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Зима» г) танец-игра «Запрещенное движение»
Февраль	Тема «Виды хореографии». - Продолжать знакомить детей с видами хореографии: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы.
1-2 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Папуасы» г) танец-игра «У оленя дом большой»
3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Папуасы» г) танец-игра «У оленя дом большой»

	5-6 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Папуасы» г) танец-игра «У оленя дом большой»
	7-8 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Папуасы» г) танец-игра «У оленя дом большой»
Март	Тема «Виды хореографии». - Продолжать знакомить детей с видами хореографии: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы.	
	1-2 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Мы маленькие звезды» г) танец-игра «У жирафа пятна»
	3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Мы маленькие звезды» г) танец-игра «У жирафа пятна»
	5-6 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Мы маленькие звезды» г) танец-игра «У жирафа пятна»
	7-8 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) разучивание движений к танцу «Мы маленькие звезды» г) танец-игра «У жирафа пятна»
Апрель	Тема «Виды хореографии». - Продолжать знакомить детей с видами хореографии: классический, народный, бальный, историко-бытовой и современные танцы.	
	1-2 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис

	в) повторение танцев «Новогодняя сказка», «Зима» г) танец-игра «Давай попрыгаем»
3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) Повторение танцев «Папуасы», «Мы маленькие звезды» г) танец-игра «Давай попрыгаем»
5-6 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Репетиция к концерту.
7-8 занятие	Отчетный концерт для родителей.
Май	<i>Тема «Виды хореографии».</i> - Продолжать знакомить детей с видами хореографии: классический, народный, балльный, историко-бытовой и современные танцы.
1-2 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) танец-игра «Давай попрыгаем»
3-4 занятие	а) Разминка «Фиксики» б) Партерный экзерсис в) танец-игра «Давай попрыгаем»
5-6 занятие	Мини концерт (повторение танцев «Новогодняя сказка», «Зима», «Папуасы», «Мы маленькие звезды»)
7-8 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.

Подготовительная группа

Месяц	№ занятия	Тема
Октябрь	<i>Тема «Танцы народов мира».</i> - Познакомить детей с особенностями национальных культур.	
	1-2 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

	3-4 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный и классический экзерсис в) разучивание танца «Африканская саванна» г) танец-игра «Паровозик»
	5-6 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный и классический экзерсис в) разучивание танца «Африканская саванна», «Танго» г) танец-игра «Паровозик»
	7-8 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный экзерсис в) разучивание танца «Африканская саванна», «Танго» г) танец-игра «Паровозик»
Ноябрь	Тема «Танцы народов мира». - Познакомить детей с особенностями национальных культур.	
	1-2 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный экзерсис в) разучивание танца «Греческие богини», «Лезгинка» г) танец-игра «Чуча-чача»
	3-4 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный экзерсис в) разучивание танца «Греческие богини», «Лезгинка» г) танец-игра «Чуча-чача»
	5-6 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный экзерсис в) разучивание танца «Греческие богини», «Лезгинка» г) танец-игра «Чуча-чача»
	7-8 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный экзерсис в) разучивание танца «Греческие богини», «Лезгинка» г) танец-игра «Чуча-чача»
Декабрь	Тема «Танцы народов мира». - Познакомить детей с особенностями национальных культур.	

	1-2 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Сомбреро», «Украинская полька» д) танец-игра «Буги-вуги»
	3-4 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Сомбреро», «Украинская полька» д) танец-игра «Буги-вуги»
	5-6 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Сомбреро», «Украинская полька» д) танец-игра «Буги-вуги»
	7-8 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Сомбреро», «Украинская полька» д) танец-игра «Буги-вуги»
Январь	Тема «Танцы народов мира». - Познакомить детей с особенностями национальных культур.	
	1-2 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Восточная сказка» д) танец-игра «Злобная повторялка»
	3-4 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Восточная сказка» д) танец-игра «Злобная повторялка»
	5-6 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Восточная сказка» д) танец-игра «Злобная повторялка»
Февраль	Тема «Танцы народов мира». - Познакомить детей с особенностями национальных культур.	
	1-2 занятие	а) Разминка «По странам»

	в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Ритмы Испании», «Цветок сакуры» д) танец-игра «Я ракета»
3-4 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Ритмы Испании», «Цветок сакуры» д) танец-игра «Я ракета»
5-6 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Ритмы Испании», «Цветок сакуры» д) танец-игра «Я ракета»
7-8 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) разучивание танца «Ритмы Испании», «Цветок сакуры» д) танец-игра «Я ракета»
Март	Тема «Танцы народов мира». - Познакомить детей с особенностями национальных культур.
1-2 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный и народный экзерсис г) разучивание танца «Матрешки», «Париж» д) танец-игра «Ищи»
3-4 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный и народный экзерсис г) разучивание танца «Матрешки», «Париж» д) танец-игра «Ищи»
5-6 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный и народный экзерсис г) разучивание танца «Матрешки», «Париж» д) танец-игра «Ищи»
7-8 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный и народный экзерсис г) разучивание танца «Матрешки», «Париж» д) танец-игра «Ищи»

Апрель	Тема «Танцы народов мира».	
	- Познакомить детей с особенностями национальных культур.	
	1-2 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) повторение танцев д) танец-игра «Нарисуем лето»
	3-4 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный экзерсис в) Репетиция к концерту.
	5-6 занятие	а) Разминка «По странам» б) Партерный экзерсис в) Репетиция к концерту.
	7-8 занятие	Отчетный концерт для родителей.
Май	Тема «Танцы народов мира».	
	- Познакомить детей с особенностями национальных культур.	
	1-2 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Нарисуем лето» д) повторение танцев
	3-4 занятие	а) Разминка «По странам» в) Партерный экзерсис г) танец-игра «Нарисуем лето» д) повторение танцев
	5-6 занятие	Концерт для воспитанников ДОУ
	7-8 занятие	Мониторинг уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Бабочка

Способствует усилению внутриполостного давления, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Лягушка

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Складочка

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Книжечка

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу.

Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Колечко

Лежа на коврике, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

Корзиночка

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

Коробочка

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

Кошка – собачка

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

Мостик

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

Неваляшка

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Фасолинки

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

Лодочка

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

Дождик

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять («когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно»).

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение («когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность»).

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями («кит пускает фонтан»).

7-8 - принять исходное положение.

Планирование содержания работы по ритмопластике
Сюжетно-тематическая характеристика репертуара программы
«Художественная ритмика»

№	Тема	Композиция	Варианты включения в другие виды деятельности
1.	Мир игрушек	«Неваляшки», «Кукла», «Кукляндия», «Танец Кукол и Мишки», «Танец Солдатики и Куколок», «Танец Колокольчиков» и др.	Музыкальные и интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения
2.	Любимые персонажи мультфильмов	«Чебурашка», «Крокодил Гена», «Кот Леопольд», «Кузнечик», «Три поросенка» и др.	Музыкальные и интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения
3.	В мире сказок	«Красная Шапочка», «Птичкапольку танцевала», «Поросята», «Танец Троллей», «Бальный танец», «Танец Месяца и Звездочек», «Танец Стрелок часов» и др.	Музыкальные и интегрированные занятия, праздничные утренники и развлечения
4.	Природа и животные	«Упражнение с осенними листьями», «Дети и природа», «Белые кораблики», «Белочка», «Аквариум», «Голубая вода»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения
5.	Юмор и шутка	«Два барана»,	Интегрированные занятия,

		«Озорники», «Кошки-Мышки», «Антошка», «Кошка и Девочка», «Птичий двор» и др.	праздники и развлечения
6.	Путешествия	«Едем к бабушке в деревню», «Веселые путешественники», «Вместе весело шагать»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения, вводная часть занятий
7.	Настроения в музыке и пластике	«Цыганские напевы», «Турецкий марш», «Осенний парк», «Лирический танец» и др.	Занятия по изобразительной деятельности, интегрированные занятия
8.	Любимые песни малышей, а также их мам и бабушек	«Веселые путешественники», «Рыбачок», «Цыплята» и др.	Семейные праздники и развлечения
9.	Парные танцы	«Маленький танец», «Кремена», «Полкис», «Старинная полька», «Менуэт», «Полонез», «Танец моряков» («Морячка»)	Интегрированные занятия, праздники и развлечения
10.	Сюжетные танцы	«Домисолька», «Танец Богатырей», «Танец Месяца и Звездочек», «Танец Вьюги и Снежинок», «Танец Троллей», «Танец Придворных»	Театрализованные представления, праздники и развлечения
11.	Композиции физкультурной	«Упражнение с обручами»,	Комплексы общеразвивающих

	направленности	«Воздушная кукуруза», «Танцкласс», «Жаворонок», «Голубая вода», «Мельница», Аэробика», пластические этюды на музыку А. Петрова, «Озорники», «Кошки-Мышки» и др.	упражнений. Физкультурные занятия, праздники
12.	Игры и этюды	«Игра с мячом», «Найди себе пару», «Козочки и Волк», «Птички и Вороны», «Пляска-игра с крокодилом Геной»	Интегрированные занятия, праздники и развлечения

Методические рекомендации по разучиванию музыкально-ритмических композиций на занятиях

Процесс разучивания музыкально-ритмических композиций основан на сотрудничестве детей и взрослого, поэтому, наиболее оптимальной формой обучения является игровое общение с детьми, где вся дидактика скрыта, незаметна для самого ребенка. При этом и сам педагог стремится получить удовлетворение от музыки, движений, от общения с детьми. Такой самонастрой взрослого способствует эмоциональному «заражению», установлению теплой, дружественной атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности.

В процессе освоения нового материала наиболее актуальными являются следующие задачи:

- а) заинтересовывание новой композицией;
- б) максимальная концентрация внимания детей;
- в) активизация детей с учетом индивидуальных особенностей.

Из многообразия существующих способов вызвать у детей интерес к новому материалу педагог выбирает наиболее оптимальные, соответствующие личности самого педагога, а также возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д.

Приведем примеры такого разучивания. Допустим, педагог начинает работу над освоением музыкально-ритмической композиции «Три поросенка». Детям предлагается загадка, например: Нужен дом для трех друзей, Чтобы было им теплей. Быстро принялись за дело, Строим дружно и умело. Раз-два-три — и все готово, Приходите в дом наш новый! Далее воспитатель спрашивает детей, кто их приглашает к себе на новоселье, затем предлагает вместе с Поросятами исполнить веселую пляску.

Активизация внимания достигается за счет выполнения движений по показу, в процессе подражания дети внимательно следят за движениями педагога, их внимание полностью поглощено отражением действий взрослого. Темп и ритм движений их последовательность, а также характер исполнения подчинены показу и звучанию музыки. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная,

зрительная, слуховая). Полисенсорная основа (вижу, слышу, чувствую) способствует более эффективному и прочному усвоению материала и гармоничному развитию ребенка.

Однако во многих композициях (как и в приведенном примере — пляске Поросят) сочетается исполнение фиксированных движений (по показу) и свободное, самостоятельное выполнение движений (на проигрыш песни «Ни кола и ни двора» — импровизация движений, где каждый ребенок сам придумывает и показывает, как танцует Поросенок). Переход от подражания к самостоятельности требует включения самоконтроля, волевых усилий, быстроты реакции, психологической раскрепощенности. На первых занятиях не все дети могут сразу импровизировать, некоторым нужно время, чтобы привыкнуть к музыке, обдумать движения. Педагог подбадривает детей, старается стимулировать творческую активность, подбирает образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушает уверенность в собственных силах.

В процессе наблюдения педагог определяет те виды упражнений, которые вызывают у детей затруднения. Их можно сразу же показать в медленном темпе пол счет, используя приемы словесного объяснения в сочетании с музыкой. А затем снова детям предлагается исполнить всю композицию от начала до конца. Если некоторые сложные движения совсем не получаются у детей, то можно их заменить на более простые.

Педагогу следует акцентировать внимание не столько на ошибках исполнения, сколько на характере движений, отражающих музыкально-игровой образ и ориентироваться на поиск приемов, облегчающих детям освоение упражнений. Чтобы добиться успеха, необходимо вначале уделить внимание формированию у ребенка установки на исполнение композиции. Валуно «зацепить» интересы детей, их жизненный и игровой опыт, как бы перекинуть «мостик» от музыки и содержания композиции к интересу ребенка, его индивидуальности и вызвать желание «войти в образ», показать его в пластике. Разнообразные музыкально-ритмические композиции требуют разных установок, опоры на различные образы. Так, например, композиция «Танцкласс» преподносится детям как игра в будущих артистов балета, а настрой на исполнение композиции «Голубая вода» требует игры воображения, представления образов природы, ощущения дыхания ветра, плеска голубой воды. И совсем иная установка на исполнение композиции «Песенка о ремонте» — это обыгрывание ситуации «весело, дружно и энергично делаем ремонт» и т.д. Как показывает практика, освоение детьми композиций происходит в течение примерно 2—3 недель. При этом мы не ставим задачу абсолютно точного и синхронного исполнения движений. Дети

двигаются кто как может, главное, чтобы с удовольствием. По мере повторения композиции в разных ситуациях (на зарядке, на занятиях, между занятиями и т.д.) постепенно осваиваются отдельные элементы различных видов движений, опираясь на которые педагог ставит танцы индивидуально или с подгруппой детей, но в этом случае акцентируется внимание на качестве, выразительности движений.

Методические рекомендации по использованию музыкально-ритмических композиций

Как мы уже отмечали, данная программа ориентирует педагога на сотрудничество с ребенком, на интеграцию различных видов художественной деятельности в педагогическом процессе. Поэтому предлагаемый репертуар — ритмические композиции — используется не только на музыкальных и физкультурных занятиях, но и на утренней зарядке, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх, на прогулке и т.д. Таким образом, данный репертуар позволяет каждому педагогу определять место его использования и в соответствии с этим «конструировать» из отдельных композиций необходимую форму занятий с детьми (как бы составлять «узор ритмической мозаики»). Такой подход дает возможность использовать данный материал не только как средство развития музыкальных и двигательных способностей детей на занятиях ритмикой, но и как игровой тренинг психических процессов — внимания, памяти, воли, творческого воображения и фантазии, а также как средство расслабления, переключения внимания или повышения психофизического тонуса и т.д. — в самых разнообразных формах организации педагогического процесса в детском саду, в школе на уроках и во внеурочной деятельности. Опытный педагог средствами ритмопластики за считанные минуты может снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Следовательно, музыкально-ритмические упражнения являются эффективной психогимнастикой, средством коррекции состояния детей и их поведения. Например, на занятиях с высокой умственной активностью и малой подвижностью следует использовать игровые, танцевальные композиции в качестве физкультминутки («Кот Леопольд», «Кукляндия», «Танцуйте сидя» и др.). На занятиях природоведческого содержания — творческие задания на выразительность пластического образа на тему природы — «Упражнение с осенними листьями», «Дети и природа» и т.д.).

Снять психическое напряжение, расправить плечи, выпрямить спину, успокоить дыхание помогают такие композиции, как «Цыганские напев», «Красный сарафан», «Мельница». Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки, таких, как «Кремена», «Полкис», «Калинка», позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание.

Интересно можно включить в занятия ритмические композиции на классическую музыку — «Менуэт» Л. Боккерини, «Танец Троллей» Э. Грига, «Аквариум» К. Сен-Санса, «Танец цветов и бабочек» на музыку Ф. Шуберта и др. Естественно, что необходимы прослушивание музыки и беседы о ней, рассматривание иллюстраций, рисование на эту тему, а также пластические этюды — импровизации детей и педагога под музыку. Постепенно создается целая картина, которую можно исполнить в соответствующих костюмах и с декорациями («Аквариум» — водоросли, раковины; «королевский дворец» — колонны, зеркала, канделябры, «Танец Троллей» — сказочный лес, таинственная пещера и т.д.). При создании фантастических образов дети активно включаются в диалог с педагогом, предлагают свои варианты оформления картины (рисуют эскизы костюмов или декораций).

Такие композиции могут исполняться на праздничных утренниках, в играх — драматизациях, семейных праздниках, в повседневной работе с детьми.

Естественно, что на вечерах развлечения и праздничных утренниках дети самостоятельно исполняют наиболее яркие, понравившиеся им композиции (которые они выучили с педагогом). С целью более эффектного, эмоционального и выразительного исполнения детям предлагается атрибутка, элементы костюмов. Поскольку большинство композиций имеют яркий художественный образ, нетрудно вместе с детьми придумать, какие атрибуты необходимо изготовить, как они должны выглядеть (шапочки зверей, ленты — как стебли водорослей и т.д.).

Мы рекомендуем также включать ритмические композиции в занятия и вечера досуга, которые имеют общую игровую тему («Путешествия», «Дни рождения» и др.), и тогда двигательные композиции под музыку сочетаются с аттракционами, загадками, математическими играми и другими видами занимательных заданий. Например, если вы проводите с детьми веселое развлечение на «экзотическом острове», то после композиции «Чунга-чанга» логично провести аттракцион «Кто больше соберет бананов»: допрыгнуть и сорвать с «ветки», сосчитать их (у кого больше?), отгадать загадки и пригласить «отгадки» — других веселых обитателей этого острова (например, Львенка и Черепаху), исполнить вместе с ними общую веселую песню или танец.