

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №207

Рассмотрено
на Педагогическом совете
от 24.08.2023 г
Протокол №1



Утверждаю:
заведующий МБДОУ №207
И.В. Лавыдова
Приказ №264 от 25.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «В ритме танца»
(художественное направление)**

Возраст учащихся 5-6 лет
Срок реализации программы – 1год

Составила:
Воспитатель Щипакина М.А.

г. Ульяновск, 2023.

Содержание программы «В ритме танца»

Содержание			
№		стр.	
Введение		3	
I	Целевой раздел		4
	1.1.	Пояснительная записка	4
	1.1.1.	Цели и задачи реализации программы «В ритме танца».	9
	1.1.2.	Принципы разработки программы «В ритме танца».	10
	1.2.	Предполагаемые результаты освоения программы «В ритме танца».	12
	1.2.1.	Планируемые результаты освоения программы «В ритме танца».	13
	1.2.2.	Система оценки результатов освоения программы «В ритме танца».	13
II	Содержательный раздел		16
	2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка. Образовательная область «Хореография».	16
	2.2.	Основные формы работы.	16
	2.3.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.	20
III	Организационный раздел		22
	3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.	22
	3.2.	Материально-техническое обеспечение программы «В ритме танца». Развивающая предметно-пространственная среда.	25
	3.3.	Кадровые и методическо-информационные ресурсы реализации содержания программы «В ритме танца».	26
	3.4.	Планирование образовательной деятельности «В ритме танца».	28
Литература		30	
Приложение		32	
1. Технологические карты			
2. Диагностический инструментарий			
3. Музыкально – ритмические игры			
4. Упражнения дыхательной гимнастики			
5. Упражнения партерной гимнастики			
6. Упражнения пальчиковой гимнастики			

Введение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа – нормативный документ МБДОУ №207, определяющий объём, порядок, содержание курса клуба, секции, студии и требования к реализации содержания дополнительного образования в условиях ДОУ.

Дополнительная программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и парциальных программ, соответствующего содержания курсу дополнительного образования.

Программа дополнительного образования обеспечивает развитие детей дошкольного возраста с учётом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей, учитывает интересы и потребности детей и родителей воспитанников, приоритетные направления, сложившиеся в практике детского сада и культурно-образовательные традиции.

Сроки реализации:

Срок реализации программы: 1 год, 64 часа

1 модуль – 28 часов, 2 модуль – 36 часов

Участники: воспитанники средних групп, посещающие ДОУ, медицинские работники, музыкальный руководитель, воспитатели и родители.

I.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

*«Танцевать — значит быть вне самого себя,
больше, сильнее, красивее.
В танце — мощь, в танце — величие Земли,
он твой — бери целиком».*
Агнес де Милль

Танец - это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем танец, как никакое другое направление искусства, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от четырёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов необходимо чередовать разные виды музыкально - ритмической деятельности: использовать музыкально- ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи с современными требованиями. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте и на открытых занятиях!

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают

радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Дополнительная программа «В ритме танца» для детей от 4 - 5 лет направлена на создание условий социальной ситуации развития дошкольников, открывающей возможности позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного морально-нравственного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе соответствующих дошкольному возрасту видов деятельности (восприятии, исполнительстве, творчестве, музыкально-образовательной деятельности, музыкально-игровой деятельности и др.), сотрудничества со взрослыми и сверстниками в зоне его ближайшего развития.

Занятия танцами стали составной частью образовательного процесса в ДОУ. Педагоги, музыкальные руководители сталкиваются с проблемой отсутствия методической и теоретической литературы, стандартизированной программой по хореографии для ДОУ.

Занятия танцами весьма привлекательны для детей. Они сочетают в себе и серьезную работу, и развлечения, и игру, и упорную деятельность, требуют внимания, сосредоточенности, одновременно реализуют естественную потребность детей в активном движении, возможности «выброса», в допустимых и одобряемых формах, излишней возбудимости и энергичности, свойственной детям.

Чрезвычайно важным является то обстоятельство, что главная тема танцевальных постановок передается не только через технику движений, но и через эмоциональный ряд. Это пробуждает и развивает сферу чувств детей, способность эмоционально откликаться на музыку, ее характер, осваивать через движение культуру разных эпох и народов.

Танец не только предполагает умение координировать свои движения с движениями партнера, выражение единого замысла, общего настроения, но и предоставляет возможность проявить каждому ребенку свою

индивидуальность даже в коллективе исполнителей. При этом дети учатся не только у преподавателя, но и друг у друга.

Танец способствует формированию очень важных личностных качеств – умение держаться на публике, уверенность в себе, проявлять фантазию при поиске выразительных средств для исполнения различных ролей и передачи индивидуального образа персонажа танца. Занятия помогают преодолеть зажатость, неуверенность ребенка в себе, чрезмерную стеснительность, боязнь показаться неуклюжим и смешным.

Приоритетным направлением данной программы является эстетическое образование детей. Задача всех педагогов и воспитателей – обеспечение эстетической доминанты во всех видах деятельности. Танец предоставляет уникальную возможность решения этой задачи своеобразными, ей присущими специфическими средствами. Прежде всего, через разнообразные эмоциональные состояния, вызываемые музыкой, красотой, одухотворенностью и слаженностью движений, красотой тела и грацией. Здесь происходит усвоение специальных правил этикета, связанных с танцем: приглашение, приветствие, выражение благодарности, любование друг другом, формирование поведения мальчиков и девочек, проявление мужественности и женственности в их действиях, поступках, осознанное вежливое отношение.

Одновременно происходит и знакомство детей с особой терминологией, что расширяет и обогащает запас, способствует развитию культуры речи в целом.

Таким образом, следует признать, что в настоящее время, занятия танцами в ДОУ имеют большое значение, так как они формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные

состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Содержание составлено согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»), Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), с учётом парциальной программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», требований СанПиН (2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г.).

Направленность программы.

Развивающая, художественно-эстетическая.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы: 1 год, 64 часа
1 модуль – 28 часов, 2 модуль – 36 часов.

Форма обучения – очная.

Основной состав кружка сформирован из учащихся одного возраста. Состав группы – постоянный.

Режим занятий: 64 часа в год, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.
1 модуль – 28 часов – 28 занятий. 2 модуль – 36 часов – 36 занятий.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы «В ритме танца».

Образовательная цель программы: привить интерес дошкольников к танцевальному искусству, развить их творческие способности, посредством танцевального искусства.

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Развивающая цель программы: развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности; воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Программа составлена на основе принципа **интеграции** межпредметных связей по областям:

- «Музыка», где закрепляются все движения и используются танцы, изученные и поставленные на занятии кружка.
- «Физическая культура»- использование элементов ритмики на физкультурных занятиях, проводятся подвижные игры, развлечения, досуги, упражнения для профилактики плоскостопия.
- «Познание» - занятия, наблюдения, беседы, игры.
- «Социализация» - используются дидактические, сюжетно - ролевые игры; разучиваются различные танцы.
- «Чтение художественной литературы» - используются произведения познавательной направленности (стихи, потешки, прибаутки, частушки, тексты песен).

1.1.2. Принципы разработки программы «В ритме танца».

Процесс обучения танцам в основном построен на реализации дидактических принципов.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности и индивидуальности - учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику процесса.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Принцип постепенного повышения требований - выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности - непрерывность, регулярность занятий.

Игровой принцип (занятие строится на игре.) Игра не только как средства разрядки и отдыха, а необходимость пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.) Принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Элементы современных технологий, используемые в программе.

Игровые технологии.

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности в самовыражении, самоопределении, саморегуляции и самореализации. Игра активизирует деятельность учащихся, способствует улучшению позиции ребёнка в коллективе и созданию доверительных отношений между детьми. Через игру педагог постепенно увлекает ребёнка в мир искусства и, тем самым, формирует его мотивацию. Развивающие игры способствуют развитию внимания, памяти, мышления, умению сравнивать, сопоставлять, находить аналогии; будят воображение и фантазию. В игре ребёнок учится самостоятельности, приобщается к нормам и ценностям общества.

Личностно-ориентированные технологии.

Одной из важных идей в этих технологиях является формирование положительной «Я-концепции». Для этого необходимо: видеть в ребенке уникальную личность, уважать её, понимать, принимать, верить в неё; создавать личности «ситуацию успеха», атмосферу одобрения, поддержки и доброжелательности; предоставлять возможность и помощь детям в самореализации, в положительной деятельности. Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой ребёнок может познать себя, самовыразиться и самореализоваться.

Педагогика сотрудничества детей и педагога предлагает совместную развивающую деятельность, скреплённую взаимопониманием, проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности. Традиционное обучение основано на субъект - объектных отношениях педагога и ребенка. В концепции педагогики сотрудничества это положение заменяется представлением о ребенке, как о субъекте творческой

деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнёрами, составлять союз старшего с менее опытным. При этом ни один из них не должен стоять над другим.

1.2. Предполагаемые результаты освоения программы «В ритме танца».

На занятиях воспитанники могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым упражнениям. Они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

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

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата.

В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе занятия, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления детей, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

1.2.1. Планируемые результаты освоения программы «В ритме танца».

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «В ритме танца» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

В обучении:

- 1.Формируется правильная осанка.
- 2.Ребёнок понимает услышанную музыку, её характер, передаёт это в движении.
- 3.Пополняет запас танцевальных движений.

В воспитании:

- 1.Ребёнок становится более раскрепощённым.
- 2.Радостная атмосфера занятия располагает к сотрудничеству со взрослым.
- 3.Ребёнок с удовольствием проявляет активность и самостоятельность один и в группе.

В развитии:

- 1.Постепенно начинает формироваться чувство ритма и слух.

1.2.2. Система оценки результатов освоения программы «В ритме танца».

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

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

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Методика выявления уровня музыкально - ритмического развития (разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Средний дошкольный возраст.

Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

1) соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого;

низкий – смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

2) соответствие движений ритму музыки:

высокий – ребёнок чётко ритмично выполняет движения;

средний – выполняет движения с ошибками;

низкий – движения выполняются неритмично.

3) соответствие движений темпу музыки:

высокий – ребёнок чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;

средний – чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей;

низкий – не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.

4) координация движений и внимание («Ритмическое эхо» со звучащими жестами):

высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

низкий – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение метра и ритма.

1) воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках:

высокий – ребёнок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения;

средний – на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

низкий – беспорядочные хлопки.

2) воспроизведение ритма знакомой песни под пение педагога или своё пение:

высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни;

средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

3) воспроизведение ритмического рисунка в хлопках («Ритмическое эхо»):

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

II. Содержательный раздел.

2.1. «Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребенка. Образовательная область Хореография».

Программа предполагает проведение два занятия в неделю во вторую половину дня.

Продолжительность занятия – 20 - 25 минут.

Общее количество учебных занятий в год: 64 занятия.

Структура занятия.

Занятие состоит из трех частей.

Разминка - где используются музыкально-ритмические композиции.

Основная часть – непосредственно работа над танцевальными движениями, выразительностью исполнения: пантомимические движения (жесты, этюды), работа по разучиванию танца.

Заключительная часть – включает в себя музыкальные игры.

Цель занятия, содержание, виды деятельности зависят от этапа, на котором находится работа по освоению танца.

2.2. Основные формы работы.

Основные методы обучения.

Если цели и задачи обучения как бы задают общее направление деятельности, то методы призваны обеспечивать достижение поставленных целей и решение намеченных задач. Методы обучения – это способы совместной деятельности педагога и воспитанников, при помощи которых наилучшим образом усваивается учащимися музыкально-ритмический материал, прививаются навыки, формируется и развивается эстетический вкус и музыкально-двигательные способности.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова

в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Метод танцевального показа – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или элементы и анализирует их.

Метод устного изложения учебного материала – с его помощью педагог сообщает детям знания об истории и современном состоянии хореографии, ритмики. Рассказывает об отдельных танцах и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя, те или иные танцевальные композиции педагог помогает ребенку понять характер ритмической, танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки.

Методы танцевально-практических действий. Методы познавательной деятельности детей: иллюстративно-объяснительный метод репродуктивный метод.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

При репродуктивном методе дети сами воспроизводят известный им по прошлому опыту материал. Этот метод позволяет педагогу в процессе обучения осуществить контроль затем, как дети усваивают знания, овладевают танцевальными умениями и навыками.

Методы воспитания.

Методы воспитания - это воздействие педагога на дошкольника с целью формирования у них взглядов и убеждений, а также умений и навыков, как в общении, так и в деятельности.

Метод внушения, то есть способ воздействия, при котором педагог стремится передать ребенку своё отношение к определённому материалу – танцевальной лексике, музыке, характеру исполнения движения, чувству ритма и т. п., а также своё (или других) мнение, настроение, оценку.

Метод убеждения – это способ воздействия, с помощью которого педагог обоснованно доказывает ребенку определённые положения, эстетические представления и оценки.

Метод убеждения адресуется к разуму дошкольника.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Рассмотренные методы наглядного обучения и устного изложения материала сочетаются с методом ритмично-практических действий. Педагогические игры – метод с использованием игровых приёмов и ситуаций. Коллективно-творческое дело – метод применяется на такой стадии развития детского коллектива, когда воспитанники овладели определёнными навыками самостоятельной, практической и творческой деятельности. Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Музыкально-хореографические занятия в организации образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-хореографические занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретической дисциплиной: беседы о хореографическом искусстве, о дыхании в хореографии, об актёрском мастерстве и о танцевальных жанрах. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, рассказы, беседы, объяснения которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Работа по данной программе формирует у дошкольников навыки танцевальной техники, превышающие базовую образовательную программу, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе.

Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей. Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.

Мероприятия	Дата	Ответственный
Анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей о дополнительной платной услуге «В ритме танца».	сентябрь	руководитель кружка, воспитатели
Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой дополнительной платной услугой, цели и задачи, форма одежды.	октябрь	руководитель кружка и воспитатели
Распространение информационных материалов: папка - передвижка «Родительский вестник», памятки, буклеты.	В течении года	старший воспитатель, руководитель кружка, воспитатели
Консультации в рамках консультационного пункта.	В течении года	руководитель кружка
Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность в проявлении таланта детей.	В течении года	Музыкальный руководитель
Участие в совместных праздниках, выступлениях и конкурсах.	В течении года	Музыкальный руководитель, воспитатели
Знакомство родителей с разноплановыми хореографическими композициями, расширение представлений о хореографии, как о виде искусства и ее связи с окружающей их жизнью.	март	Музыкальный руководитель, воспитатели, родители
Привлекать родителей к изготовлению костюмов к праздникам и конкурсам.	март	Музыкальный руководитель, воспитатели, родители

Вовлечение родителями ребенка в процесс музицирования для развития ритмических способностей детей. Поощрение движений под музыку в семье (домашний концерт, оркестр).	апрель	Музыкальный руководитель воспитатели, родители
Отчетный концерт «В ритме танца».	май	Музыкальный руководитель, воспитатели, родители

III. Организационный раздел.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

Задачи обучения и воспитания.

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

Основные задачи:

I. Развитие музыкальности: воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения; обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями; развитие умения выразить в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, передавать основные средства музыкальной выразительности: темп — разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику, метроритм; развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выразить это в соответствующих движениях.

Обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений: обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, рук, ног и головы. Укреплять

мышечный корсет средствами классического, современного и бального танцев, воспитывать культуру движения. Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни. Выработать эластичность мышц, укрепить суставно-связочный аппарат, развить силу и ловкость. Воспитывать дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности.

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.); 3 плясовые движения элементы народных плясок и детского 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.

III .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.

IV. 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.

V. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым

персонажам; воспитание потребности научить детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с детьми; воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий; воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых.

Цели задачи программы для детей 4-5 лет:

1. Формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, самостоятельно менять движения в соответствии с двух- и трёхчастной формой музыки.
2. Совершенствовать танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; - приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед; - кружение; - приседание с выставлением ноги.
3. Обучать детей умению двигаться в парах по кругу в танцах и хороводах, ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши.
4. Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения.
5. Совершенствовать навыки основных движений (ходьба: «торжественная», «спокойная», «таинственная», «спокойная»; бег: лёгкий и стремительный).
6. Воспитывать интерес, потребности движения под музыку;
7. Развивать слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпераментом музыки;
8. Обогащать слушательский и двигательный опыт;
9. Формировать умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Особенности развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет.

На 4-5 году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети учатся самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

На 4-5 году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки. Могут выполнить и усвоить небольшие музыкальные задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит двигаться в соответствии с ярко – контрастным характером музыки, в различном темпе реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошади скачут, зайчики прыгают и т.д.)

На 4-5 году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

На 4-5 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы «В ритме танца». Развивающая предметно-пространственная среда.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

Технические средства обучения

1. Пианино
2. Музыкальный центр
3. Компьютер
4. Мультимедийное оборудование

Учебно-наглядные пособия

1. Плакаты
2. Иллюстрации
3. Игрушки
4. Детские музыкальные инструменты
5. CD и DVD диски
6. Костюмы
7. Атрибутика к танцам.

Необходимо создать предметно развивающую среду, способствующую всестороннему развитию ребенка (яркие костюмы, красочные декорации зала и т.д.).

3.3. Кадровые и методическо-информационные ресурсы реализации содержания программы «В ритме танца».

Занятия ритмикой и хореографией является профилирующим направлением в эстетическом цикле предметом. Целями данных занятий являются: формирование знаний в области хореографической культуры, развитие творческих способностей детей. Кроме того, приобщение детей к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важнейших проблем эстетического воспитания дошкольников – приобщению их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Они осваивают музыкально- танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

Обучение танцам – это всегда диалог, даже когда ребенок совсем еще маленький человек, но все равно от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда. Педагогу, обучающему детей дошкольного возраста основам хореографии, необходимо понимать внутренний мир ребенка, детское мировосприятие. Он должен уметь проникать в мир ребенка, стать человеком, открывающим малышу красоту танца и музыки. Следовательно, кроме требовательности к детям, необходима

требовательность и к самим себе. И здесь все имеет значение: интонация, настроение, взгляд и даже ваш внешний вид.

Занятия в кружке проводит воспитатель Щипакина Марина Александровна, 12 лет педагогического стажа.

Методическо-информационные ресурсы:

1. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под ред. А.И.Буренина СПб., - 2000г.
2. Н.Зарецкая, З.Роот «Танцы в детском саду». Москва, изд. Айрис ПРЕСС 2003г.
3. И.Каплунова, И.Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010г.
4. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет». Москва. «Просвещение» 1983г.
5. О.В.Ерохина «Школа танцев для детей» - «Лань», 2012г.
6. Т.А.Затямина «Музыкальная ритмика» - «Глобус», 2011г.
7. Н.И.Шарова «Детский танец. – СПб» - «Лань», 2012г.
8. Сайкина Е.Г. «СА - ФИ ДАНСЕ». Танцевально - игровая гимнастика для детей. - СПб.: «Детство - пресс», 2001 г.

3.5. Планирование образовательной деятельности «В ритме танца».

Учебно- тематический план

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Общее количество часов – 64

Количество в неделю – 2

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	0,5	0,5	Обучающее занятие, игра.
2	Диагностика уровня развития детей на начало года.	1	0	1	Мониторинг.
3 3.1 3.2	Тема: «Осенний листопад». Знакомство детей с понятиями «осень», Танец, ориентировка в пространстве. Осенний праздник.	8	2	6	Обучающие занятия, игры. Репетиция. Выступление.
4 4.1 4.2 4.3	Тема: «Заводные султанчики». Знакомство детей с понятиями зима. Хоровод. Хороводный шаг. Новогодний праздник.	24	4	20	Обучающие занятия, игры. Репетиция. Выступление.

5 5.1 5.2 5.3	Тема: «У мамы – кошечки». Знакомство детей с понятиями весна. Характер, мимика, пластика. Сюжетный танец.	14	2	12	Обучающие занятия, игры.
6. 6.1 6.2 6.3 6.4	Тема: «Пёстрые ленточки». Праздник «8 марта». Развитие музыкально- ритмической координации движений. Характер музыки. Перестроения. Работа с лентой.	8	2	6	Выступление. Обучающие занятия, игры.
7 7.1 7.2	Тема: «Любимые танцы». Повторение и закрепление пройденного за год. Передача характера в танце.	6	1	5	Обучающие занятия, игры.
8	Итоговое занятие	1	0	1	Выступление.
9	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.	1	0	1	Мониторинг.
	ИТОГО	64			

Литература.

1. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под ред. А.И.Буренина СПб., - 2000г.
2. Н.Зарецкая, З.Роот «Танцы в детском саду». Москва, изд. Айрис ПРЕСС 2003г.
3. И.Каплунова, И.Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010г.
4. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет». Москва. «Просвещение»1983г.
5. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет». Москва. «Просвещение»1983г
6. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.
7. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
8. Васильева Т.К. Секрет танца – СПб., - 1997
9. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006г.
10. Н.В.Зарецкая «Танцы для детей среднего дошкольного возраста» - Айрис-Пресс, 2011г.
11. О.В.Ерохина «Школа танцев для детей» - «Лань», 2012г.
12. Т.А.Затямина «Музыкальная ритмика» - «Глобус», 2011г.
13. Н.И.Шарова «Детский танец. – СПб» - «Лань», 2012г.
14. Сайкина Е.Г. «СА - ФИ ДАНСЕ». Танцевально - игровая гимнастика для детей. - СПб.: «Детство - пресс»., 2001 г.
15. Интернет-сайты:
http://mybalet.ru/dance_school/123-effektivnye-metody-obucheniya-detey-tancam.html
<http://www.maam.ru/detskijsad/muzykalno-ritmicheskie-dvizhenija-opisanie-tancev.html>
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2012/09/24/veselinka-2-sbornik-tantsev-dlya-detey>

Приложение.

Технологические карты.

Октябрь: Знакомство детей с понятиями «осень», «осенние листочки», «осенний листопад».

Расширение знания детей о понятиях «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик смотрит прямо».

Обучение первичным навыкам «находить свое место на ковре».

Занятие 1-2.

Вводное занятие.

Теория:

1. Ознакомление с правилами коллектива, техникой безопасности в музыкальном зале.

Практика:

2. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

Обучающее занятие :знакомство с «поклоном», постановкой корпуса, танцевальным шагом в движении и на месте, подскоком, бегом, прыжком.

3. Игра. Цель – смена вида деятельности после обучающего занятия, переключение внимания.

Теория:

4. Просмотр видеоматериала выступлений детских танцевальных коллективов.

Занятие 3.

Тема: «Осенний листопад».

Практика:

1. Разминка.

2. Дыхательная гимнастика «Ладочки».

3. Игра «Качалочка», «Лодочка».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.

Практика:

5. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 4.

Практика:

1. Разминка.

2. Дыхательная гимнастика «Ладочки».

3. Игра «Качалочка», «Лодочка».

4. Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.

Теория и практика:

5. Музыкальная игра «Зайка-зайка» С.Насауленко.

Практика:

6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 5.

Практика:

1. Разминка.

2. Дыхательная гимнастика «Ладочки».

3. Игра «Качалочка», «Лодочка».

4. Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.

5. Музыкальная игра «Зайка-зайка» С.Насауленко.

6. Игровой самомассаж, релаксация.

- Научить детей внимательно и четко двигаться по показу педагога;
- Улучшать ритмовосприятие, ритмопластику, музыкальное внимание, координацию движений, выносливость;
- Развивать выразительность и эмоциональность исполнения движений, сценическую мимику, танцевальное творчество.

Занятие 6.

Практика:

1. Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках).

2. Дыхательная гимнастика «Погончики».

3. Игра «Кошечка», «Достань мяч».

4. Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.

Теория:

5. Просмотр видеоматериала выступлений детских танцевальных коллективов.

Занятие 7.

Практика:

1. Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках)

2. Дыхательная гимнастика «Погончики»

3. Игра «Кошечка», «Достань мяч».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел.

Занятие 8.

Практика:

1. Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках).

2. Дыхательная гимнастика «Погончики».

3. Игра «Кошечка», «Достань мяч».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел.

Практика:

5. Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко.

6. Игровой самомассаж, релаксация.

Ноябрь - Учить хорошо ориентироваться в пространстве.

-Воспитывать танцевально-исполнительскую культуру, прививать интерес к танцевальной культуре.

Занятие 9-10.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).

2. Дыхательная гимнастика «Насос».

3. Игра «Колобок», «Паровозик».

Теория:

4. Просмотр видеоматериала выступлений детских танцевальных коллективов.

Занятие 11-12.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).

2. Дыхательная гимнастика «Насос».

3. Игра «Колобок», «Паровозик»

Теория:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.

Занятие 13-14.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).

2. Дыхательная гимнастика «Насос».

3. Игра «Колобок», «Паровозик»

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.

Практика:

5. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко

6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 15-16.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, прямой галоп).

2. Дыхательная гимнастика «Насос».
3. Игра «Колобок», «Паровозик».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.
5. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Декабрь Знакомство детей с понятиями «зима», «зимние праздники».
Расширение знаний детей о понятиях «линии», «повороты, выпады вправо и влево»
Обучение движениям хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга.
Тема: «Заводные султанчики».

Занятие 17-18.

Практика:

1. Разминка.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Партерная гимнастика.
4. Исполнение музыкально-ритмических композиций по желанию детей.

Занятие 19-20.

Практика:

Подготовка к контрольному занятию.

Занятие 21-22.

Практика:

Подготовка к контрольному занятию.

Занятие 23-24.

Практика:

Контрольные занятия за полугодие.

Январь - Продолжать развивать танцевально-исполнительские способности, танцевальное творчество детей, уверенность в своих силах;
- Улучшать ритмичность и выразительность движений, их синхронность при исполнении в группе;
- Развивать образное восприятие музыки.

Занятие 25-26.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, боковой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Погреемся».
3. Игра «Растяжка ног», «Карусель».
4. Игровой самомассаж, релаксация.

Теория:

5. Просмотр видеоматериалов выступлений кружка «Карамельки».

Занятие 27-28.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, боковой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Погреемся».
3. Игра «Растяжка ног», «Карусель».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского.

Практика:

5. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 29-30.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, боковой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Погреемся».
3. Игра «Растяжка ног», «Карусель».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского

Практика:

5. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 31-32.

Практика:

1. Разминка (шаг с носка, боковой галоп).
2. Дыхательная гимнастика «Погреемся».
3. Игра «Растяжка ног», «Карусель».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского
5. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Февраль - Работать над пластичностью и ритмичностью детей, добиваться эмоциональности и выразительности в жестах и мимике;

- Развивать танцевальную и общую культуру.

Тема: «У мамы – кошечки».

Занятие 33-34.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Кошка».

Теория и практика:

3. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева.

Практика:

4. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 35-36.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).

2. Дыхательная гимнастика «Кошка».

3. Игра «Коробочка».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева.

Практика:

5. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 37-38.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).

2. Дыхательная гимнастика «Кошка».

3. Игра «Коробочка» .

4. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева.

5. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко.

6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 39-40

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).

2. Дыхательная гимнастика «Кошка».

3. Игра «Коробочка» .

4. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева.

5. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко.

6. Игровой самомассаж, релаксация.

Март Знакомство детей с понятиями «весна», «мамин праздник».

Обучение передавать характер, мимику, пластику,

воображение, через движения с сюжетным наполнением танца.

Расширение имитационных знаний о понятиях «кошечка точит коготки», «кумывается», «ползает», «виляет хвостиком», «болтает ножками».;

Развивать у детей чувство единого ансамбля, способность двигаться синхронно, соблюдать дистанцию; совершенствовать координацию движений, навык ориентирования в пространстве;

Занятие 41-42.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игра «Корзиночка».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» Спадавеккиа.

Занятие 43-44.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игра «Корзиночка».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа.

Практика:

5. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко.

Занятие 45-46.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игра «Корзиночка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа.
5. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 47-48.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Обними плечи».
3. Игра «Корзиночка».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа.
5. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Апрель Развитие музыкально-ритмической координации движений, способность выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, используя предметы;
Учить исполнять танцевальные композиции с предметами, правильно и осторожно использовать их.

Расширение умений перестраиваться из большого круга в маленький и наоборот, не держась за руки.

Обучение детей движениям в работе с лентой: «поочередное поднятие рук», «круговые движения рук», «змейка», «водопад».

Тема: «Пёстрые ленточки».

Занятие 49-50.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игра «Березка», «Мостик».

Теория и практика:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.

Занятие 51-52.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игра «Березка», «Мостик».

Теория:

4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.

Занятие 53-54.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игра «Березка», «Мостик».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
5. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Занятие 55-56.

Практика:

1. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки).
2. Дыхательная гимнастика «Ушки».
3. Игра «Березка», «Мостик».
4. Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
5. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко.
6. Игровой самомассаж, релаксация.

Май Продолжать развивать танцевально-исполнительские навыки детей;

Продолжать работу над улучшением танцевальной осанки, правильной постановки рук и ног;

Повторение и закрепление пройденного за учебный год материала.

Формирование настойчивости, выдержки в достижении результатов на занятиях.

Обучение музыкально, выразительно и эмоционально передавать характерные движения в танце.

Тема: «Любимые танцы».

Занятие 57-58

Практика: Исполнение танцев по желанию детей.

Занятие 59-60-61-62

Практика: Подготовка к контрольному итоговому занятию.

Занятие 63.

Практика: Итоговое контрольное открытое занятие.

Занятие 64

Практика:

1. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.

Теория:

2. Просмотр видеоматериалов выступлений «В ритме танца».

Итого: 64 часа.

Диагностический инструментарий.

Начало года

Чувство ритма.

Задание № 1: Прохлопать простейший ритмический рисунок, мелодии из 3-5 звуков. Р.н.попевка «Мы идем»

«3» - точное выполнение ритмического рисунка.

«2» - не совсем точное.

«1» - с заданием не справился

Задание № 2: Ребенку предлагается задание – двигаться соответственно музыкальному фрагменту. Оценивается способность ребенка вовремя отреагировать на смену музыкальной фразы. Звучат фрагменты двух произведений.

1. «Веселые ножки» р.н.мелодия,

2. «Марш» Е.Теличевской,

«3» - смена движений под музыку, движения головы, рук, чувство пульса.

«2» - есть желание двигаться под музыку, нет эмоциональных движений, нет смены движений под музыку.

«1» - мала двигательная реакция на музыку.

Конец года

Чувство ритма.

Задание № 1: Воспроизвести простейший ритмический рисунок, на металлофоне, мелодии из 3-5 звуков.

«3» - точное выполнение ритмического рисунка.

«2» - не совсем точное.

«1» - с заданием не справился

Задание № 2: Ребенку предлагается задание - потанцевать под музыку.

Оценивается выполнение танцевальных движений (пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в паре)

«3» - выразительная пантомимика, смена движений под музыку, выполнение всех заданных движений.

«2» - есть желание двигаться под музыку, нет эмоциональных движений, нет смены движений под музыку, не все движения выполнил правильно.

«1» - мало двигательная реакция на музыку

Музыкально – ритмические игры.

1. «Дятел», «Эхо»

Цель: Выстукивание заданного ритма.

Ход игры: Воспитатель проговаривает текст с ритмическим выстукиванием:

Тук, тук, тук-тук-тук,
Мы в лесу слышали стук.
Тук, тук, тук-тук-тук,
Это дятел сел на сук.

Воспитатель задает ритмический рисунок, дети повторяют.

2. «К нам гости пришли»

Цель: Побуждать детей подбирать нужные ритмы для разных персонажей

Ход игры: К детям приходят в гости разные игрушки:

Медведь просит любого ребенка сыграть на бубне, а он станцует
(ребенок должен играть медленно),

Зайчик (прыгает под быстрые удары молоточком на металлофоне),
Лошадка (скачет под четкие, ритмичные удары молоточка или ложек),
Птичка (летит под звон колокольчика).

3. «Ритмический кубик»

Цель: Развивать звуковое внимание, ритмичность; закреплять слуховые представления о равномерной пульсации звуков. Использовать «звучащие» жесты – хлопки, щелчки, притопы и т.д. Закреплять навыки прямого счета, вызывать положительные эмоции от игры.

Ход игры: Используется кубик на гранях которого изображено разное количество предметов:

- 1 – 1 бабочка
- 2 – 2 цветка
- 3 – 3 клубнички
- 4 – 4 листика
- 5 – 5 шишек
- 6 – 6 елочек

Дети в кругу под веселую ритмичную музыку передают кубик по кругу, проговаривая:

Ты возьми веселый кубик,
Передай его друзьям,
Что покажет этот кубик –
Повтори за ним ты сам!

Ребенок бросает кубик в круг. Педагог предлагает ему или всем играющим сосчитать, сколько, например, цветочков изображено на выпавшей грани кубика. Затем дети столько же раз хлопают в ладоши и т.д. Сопровождать «звучащие» жесты нужно счетом вслух.

Учитесь танцевать.

Игровой материал: Большая матрешка и маленькие (по числу играющих).

Ход игры: Дети сидят вокруг стола. У воспитателя в руках большая матрёшка, у детей – маленькие. Воспитатель отбивает ритмический рисунок своей матрёшкой по столу, дети повторяют его своими матрёшками.

Кто идёт?

Игровой материал: Иллюстрация к сказке «Дружная семейка», музыкальные инструменты.

Ход игры: Используя сказку Е.Королёвой «Дружная семейка», учить детей составлять ритмический рисунок. Играть на любом инструменте звуки разными длительностями, изображая тем самым шаги каждого члена семьи. Дать ребёнку угадать, кто шагает. Одновременно играть с ребёнком на другом инструменте, ребёнок должен угадать, кто шагает рядом с ним.

Дружная семейка.

Жила-была большая дружная семья:

Прабабушка *

Две бабушки * *

Мамы с папами * * * *

И ребятишки * * * * * * * *

Они часто все вместе ходили на прогулку в парк. И вот однажды, чтобы веселей было гулять, придумали ребята себе занятие: считать свои шаги. Аллея в парке была длинная, им приходилось делать много шагов, а считать они умели только до четырёх. Думали они, думали, как им удлинить счёт, и придумали: после каждой цифры решили ребята добавлять букву «и». Сказано – сделано.

По дороге бегут ребятишки

И считают шаги шалунишки,

А выходит у них вот так:

* * * * * * * *

Раз и, два и, три и, четыре и
Видишь, как быстро они бегут.

Мамы с папами их услышали

И шаги свои вмиг сосчитали:

* * * *

Раз и, два и, три и, четыре и
Вот что у них получилось.

Ну, и бабушки, чтоб не отстать,

Стали тоже шаги считать.

Вот так:

* * * * *

Раз и, два и, три и, четыре и.

Тут прабабушка тихо сказала:

-А я тоже шаги сосчитала:

*

Раз и, два и, три и, четыре и
Ой, как медленно шла она!
Гуляли они, гуляли,
Считать шаги устали
И пошли домой отдыхать.
Значит, сказку пора кончать.

Кто как идёт?

Цель: упражнять детей в восприятии и различении акцента в трёх ритмических рисунках.

А) 2/4 ♩ ♩ ||

Б) 3/4 ♩ ♩ ♩ ||

В) С ♩ ♩ ♩ ♩ ||

Требуется знание песни «Кто как идёт?» Левкодимова.

Игровой материал: Три карточки с контурным изображением зверей, с палочками: на одной – медведь; на другой – лиса; на третьей – волк. Такие же карточки с цветными рисунками, разрезаны на 4 части. Металлофон, ширма.

Ход игры: Играют четверо детей, один из них ведущий. Он раздаёт игрокам по одной нецветной картинке. Сначала дети поют песню, прохлопывают ритмические рисунки мелодий, условно напоминающих медленную поступь медведя, порывистые движения волка, вкрадчивые шаги лисы. Разрезанные части остаются у ведущего, он перемешивает их, кладёт стопкой рисунком вниз и вместе с металлофоном прикрывает ширмой. После этого поочерёдно берёт верхнюю карточку, проигрывает ритм на металлофоне и спрашивает: «Кто идёт?». Отвечать должен ребёнок у которого карточка соответствует проигранному ритму. После правильного ответа он получает карточку и закрывает ею часть своей карточки. Выигрывает тот, кто первым закроет большую карточку.

Музыкальный материал: «Кто как идёт?» Г.Левкодимова.

Весёлые дудочки.

Цель: Упражнять детей в восприятии и различии трёх ритмических рисунков, условно соответствующих ритму звучания.

А) играет медведь на трубе;

Б) лиса играет на дудочке;

В) мышонок играет на свирели;

Требуется знание песни «Весёлые дудочки» Левкодимого.

Игровой материал: Три карточки с контурным изображением зверей, играющих на духовых инструментах: на трубе – медведь, на дудочке – лиса, на свирели – мышонок. Такие же карточки с цветным изображением, разрезанные на четыре части.

Ход игры: Дети поют песню, прослушивают, как играют звери на своих инструментах, и начинают играть. На вопрос ведущего, кто играет, отвечает тот, у кого большая нецветная карта соответствует исполненному ритмическому рисунку.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера.

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налево...

Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:
Замах направо, а потом
Налево мы махнём.
И так мы справимся с жнивьём.
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужжу.

Комплексы партерной гимнастики.

- Упражнение №1.** Для подъема стопы (Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пол).
- Упражнение №2.** Для выворотности стопы (сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола).
- Упражнение №3.** «Буратино» (ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер $2/4$. 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка; 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги).
- Упражнение №4.** «Солнышко» (ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер $4/4$: 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт – вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги).
- Упражнение №5.** «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер $4/4$: 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед. 2 такт – вернуться в исходное положение.
- Упражнение №6.** «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- Упражнение №7.** «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- Упражнение №7.** «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- Упражнение №8.** «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер $3/4$: 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.
- Упражнение №9.** «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер $4/4$. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- Упражнение №10.** «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер $2/4$. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- Упражнение №11.** Упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- Упражнение №12.** «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Упражнение №13. И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.«раз» - сократить стопу;«два» - стопу перевести в вытянутое положение, постараться большими пальцами коснуться пола.

Упражнение №14. И.п. – см. упр.№1 «раз» - сократить стопу; «два» - развернуть стопы, стараясь мизинцами коснуться пола; «три» - соединить стопы (стопа остается в сокращенном положении);«четыре» - вытянуть стопу, стараясь коснуться большими пальцами пола.

Упражнение №15. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, намного прогнута.«раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;«два» - не меняя положение ноги, сократить стопу;«три» - вытянуть подъем;

Упражнение №16.И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.«раз» - приподнять выпрямленную правую ногу;«два - три» - вращение стопы вовнутрь;«четыре» - опустить ногу в исходное положение. Повторить с другой ноги.

Упражнение №17 «Кошечка».И.п. – упор на руки.

«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх; «три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.

Упражнение № 18.«Рок-н-ролл лежа».

Упражнение направлено на развитие силы, мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову .Вступление. I. «раз – восемь» - на каждый счет подъем и опускание пяток; II. «раз» - пятки врозь; «два» - пятки вместе;

«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза. III. «раз – восемь» - на каждый счет подъем и опускание носков; VI. «раз» - носки врозь; «два» - носки вместе; «три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза.

Первый куплет. I. «раз» - удар носками об пол; «два» - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед;«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза .II. «раз» - толчком поставить ноги врозь на пол; «два» - толчком поставить ноги вместе на пол; «три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза. III. Повторить упражнения части I с правой ноги.

IV. Повторить упражнения части II .

V. «раз» - удар носками об пол;

«два» - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед; «три» - удар носками об пол; «четыре» - удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед;

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз - четыре».VI. Повторить упражнения части II . VII – XII. Повторить упражнения части I - VI . Проигрыш. I. «раз – восемь» - на каждый счет смена согнутых ног

впереди на весу II. Повторить упражнения части I. III. «раз» - с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено внутрь; «два» - правое колено в сторону, пятку внутрь; «три – восемь» - повторить движения счета 1—2 три раза.

IV. Повторить упражнения части III с другой ноги.

V – VI. Повторить упражнения части I—II.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша. Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета с I по VI, затем ноги разогнуть и расслабиться.

Упражнение №19. И.п. - лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно) «раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх; «раз - четыре» - медленно опустить правую ногу в исходное положение.

То же повторить с левой ноги.

«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх, то вытягивая, то сокращая стопу;

«раз - четыре» - медленно опустить ногу в исходное положение. То же повторить с левой ноги. Упражнение №8. И.п. - лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, что бы таз не смещался и левая нога оставалась вытянутой. Удерживать такое положение «четыре» счета. Повторить то же с другой ноги.

Упражнение № 20. «Дельфин». Упражнение направлено на вытягивание мышц позвоночника, рук, ног, формирование осанки. В упражнении нет строгого счета, необходимо каждую принятую позу держать не менее 8 счетов. И.п. - стойка ноги врозь. Первая часть — «стоя». I. «раз - четыре» - руки в стороны; «пять - восемь» - волнообразное движение руками.

II. «раз - четыре» - руки в стороны-верху; «пять - восемь» - волнообразное движение руками. III. «раз - восемь» - потянуться руками в стороны-кверху.

IV. «раз - четыре» - руки в стороны; «пять - восемь» - руки перед грудью, правая над левой. V. «раз - четыре» - руки в стороны; «пять - восемь» - волнообразное движение руками, VI. «раз - восемь» - удерживая положение, тянуться руками в стороны. Вторая часть — «сидя и лежа на спине». I. «раз - четыре» - с поворотом направо (налево) упор присев); «пять - восемь» - с упором руками сзади, сед в группировке II. «раз - восемь» - удерживая положение, тянуться спиной назад. III. «раз - восемь» - лечь на спину, руки вверх. IV. «раз - восемь» - потянуться руками вверх, ногами вниз. V. «раз - восемь» - согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз. VI. «раз - четыре» - потянуться спиной назад; «пять - восемь» - лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой. VII - VIII. Повторить упражнения частей V - VI с левой ноги. IX. «раз - восемь» - группировка, лежа на спине X. «раз - четыре» - потянуться спиной назад; «пять - восемь» - лечь на спину, ноги в стороны-книзу, пятки на себя, руки в стороны-кверху XI. Потянуться ногами вниз - в стороны, руками вверх в стороны. XII. «раз - четыре» - группировка, лежа на спине. «пять - восемь» - разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть — правая над левой с упором лбом о руки. Третья часть — «лежа на животе и упор, стоя на коленях». I. «раз - восемь» - правую руку в сторону-кверху, левую ногу на носок в сторону-книзу. II. «раз - четыре» - потянуться по диагонали рукой и ногой. «пять - восемь» - и.п. III—IV. Повторить упражнения частей I - II с другой руки и ноги. V. «раз - восемь» - через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу. VI. «раз - восемь» - потянуться руками вверх. VII. «раз - восемь» - упор, стоя на коленях. VIII. «раз - восемь» - упор, стоя на правом колене, правую руку вверх,

левую ногу назад на носок, нога носком упирается в пол. IX. «раз – четыре» - потянуться правой рукой и левой ногой; «пять – восемь» - и.п. - упор, стоя на коленях. X—XI. Повторить упражнения частей VIII - IX с другой руки и ноги. XII. «раз – восемь» - присед на пятках, руки вверх на полу, потянуться. XIII. «раз – четыре» - упор, стоя на коленях; «пять – восемь» - прогибание спины. XIV. «раз – четыре» - выгибание спины. «пять – восемь» - прогибание спины. XV. «раз – четыре» - выгибание спины; «пять – восемь» - поочередно ставя ноги, принять упор присев. XVI. «раз – восемь» - с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в основную стойку.

Упражнение 21. И.п. – лечь на спину руки вытянуть вдоль тела.

«раз – четыре» - поставить ноги на пол за головой;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №22. И.п. – сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь.

«раз» - опустить правое колено вовнутрь. Стараясь коснуться им пола; «два» - вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

Упражнение №23. И.п. – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. «раз - два» - наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; «три – четыре» - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

Упражнение №24. Повторять упражнение №12, с наклоном всем корпусом на правую и левую ногу, стараясь коснуться грудью колена.

Упражнение №25. «Лягушка». И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

Упражнение №26. «Самолетик». И.п. – лежа на животе.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №27. «Щука». Выполнять, так же как и упражнение №17, только руки поднимать вперед, сложив ладони вместе.

Упражнение №28. И.п. – лежа на животе, руки за голову, ноги вместе.

«раз – четыре» - выполнить прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №29. «Лодочка».

И.п. – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками.

«раз – четыре» - поднять ноги вверх, приподнимая верхнюю часть туловища;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №30. «Коробочка».

И.п. – лежа на животе.

Упираясь на руки. Прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, постараться коснуться ногами головы.

Упражнение №31. «Растяжка».

И.п. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз – четыре» - потянуться плечами к полу;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №32. «Кошечка».

И.п. – упор на руки.

«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;

«три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.

Упражнение №33. «Перекаты».

И.п. – сидя на полу, обхватить руками согнутые в коленях ноги.

«раз – четыре» - прижав колени к груди, перекатиться на спину;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №34. «Уголок».

И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки в стороны.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол. Зафиксировать положение;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

Упражнение №35. «Рыба-пила».

Упражнение образного характера, способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза.

Вступление.

И.п. - лежа на животе, руки согнуты, на полу, правая рука под левой рукой, под головой, лоб упирается в ладони

I. «раз – шесть» - и.п.

«семь – восемь» - правый локоть поднять вверх

II. Повторить упражнения части I, поднимая другой локоть

III. «раз – шесть» - и.п.;

«семь – восемь» - поднять голову

IV. «раз – два» - прогнуться, руки к плечам, пальцы врозь, ладонями вперед, принять и.п.

Проигрыш.

И.п. - то же.

I. «раз – восемь» - поднять ноги от пола и выполнять на каждый счет смену положения ног (вверх назад, вниз вперед) — «кроль»

II. Повторить упражнение части I и на счет 8 принять положение упора лежа на бедрах, согнув руки

Первый куплет.

I. «раз – два» - разогнуть руки, прогнуться назад

«три – четыре» - согнуть руки, перекат на грудь, ноги вверх назад «пять – восемь» - повторить движения счета «раз – четыре».

II. Повторить упражнения части I .

III. «раз – два» - руки вверх, голову вниз, вытянуться

«три – четыре» - держать счет 1 – 2;

«пять – шесть» - руки в стороны

«семь – восемь» - руки на пояс

IV.

«раз – два» - ноги врозь, прогнуться

«три – четыре» - ноги соединить;

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз – четыре»;

«восемь» - упор, лежа на согнутых руках (на бедрах), согнув руки.

Припев.

I. «раз – два» - разогнуть руки, прогнуться назад, вдох через нос;

«три – четыре» - согнуть руки, лечь на пол, расслабиться, выдох;

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз - четыре».

II. «раз – четыре» - прогибаясь назад, два движения руками «басс»

«пять – восемь» - прогнуться назад и поочередно на каждый счет сгибать и разгибать руки впереди — «пиление»

III—IV. Повторить упражнения частей I - II.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Вступление. Повторить упражнения вступления.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Припев. Повторить упражнения припева.

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Сентябрь.

Комплекс № 1

«Дружба»

Дружат в нашей группе (*Хлопают в ладоши.*)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (*Стучат кулачками друг об друга.*)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять (*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.*)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять (*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др. руке.*)

Мы закончили считать.

«Овощи - фрукты»

В огороде много гряд, (*Сжимают и разжимают пальцы.*)

Тут и репа, и салат, (*Загибают пальцы поочередно.*)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (*Хлопают в ладоши.*)

Нас прокормит целый год.

«Хлеб»

Муку в тесто замесили,

(*Сжимают и разжимают кулачки*)

А из теста мы слепили: (*Прихлопывают ладошками, «лепят»*)

Пирожки и

(*Поочередно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца*)

Сдобные ватрушки,

Булочки и калачи – Всё мы испечём в печи. (*Обе ладошки*

разворачивают *вверх*)

Очень вкусно! (*Гладят живот*)

«От куда хлеб пришел»

Бублик

Баранку,

Батон

И буханку

Пекарь из теста

Испёк спозаранку. (*Большой и указательный пальцы*

образуют круг *Большой и средний пальцы*

образуют круг. *Большой и безымянный пальцы*

образуют круг. *Большой и мизинец образуют круг.*

Имитация лепки хлеба.)

Собираем листики

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем листья собирать.
Листья березы, листья рябины,
Листики тополя, листья осины.
Листики дуба мы соберем,
Маме осенний букет принесем.
*(Отгибать пальчики.
Кулачки сжимать и разжимать.
Загибать пальчики.
Изобразить фонарики.)*

Октябрь.

Комплекс 2

«Грибы»

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.
(массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца)

«Осенью»

Ветры яблони качают. *(Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь). Покачивать руками.*
Листья с веток облетают.
(Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).
Листья падают в саду,
Их граблями я гребу.
(Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями)

«Домашние животные»

Довольна корова своими телятами *(показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших)*
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья? Поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами! *(показывают на себя и разводят ладони в стороны)*

«Дружат добрые зверята»

Дружат добрые зверята (*соединяем одинаковые пальчики рук*).
Дружат малые зайчата (*ритмичное касание мизинцев обеих рук*).
Дружат в озере бобры, (*ритмичное касание безымянных пальцев обеих рук*).
Дружат в небе комары, (*ритмичное касание средних пальцев обеих рук*).
Дружат милые ежата, (*ритмичное касание указательных пальцев обеих рук*).
Дружат даже медвежата (*ритмичное касание больших пальцев обеих рук*).
Вот как разыгрались, по лесу разбежались! (*руки опустить, потрясти кистями*)

Ноябрь

Комплекс № 3

«Домашние птицы»

Есть у курицы цыплёнок,
(*Большие пальцы поочерёдно касаются остальных, начиная с мизинца*)
У гусыни есть гусёнок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утёнок,
У каждой мамы малыши
(*Показывают пальчики, играя ими*) Все красивы, хороши!)

«Бытовые электроприборы»

Пылесос, пылесос,
Ты куда суёшь свой нос?
Я жужжу, я жужжу,
Я порядок навожу. *Ритмичное сгибание пальцев обеих рук (ладони смотрят вперёд) то же, но ладони обращены друг к другу. Соприкосновение кончиков пальцев.*

«Дом»

Этот дом- одноэтажный. Этот дом – он двухэтажный. А вот этот – трёхэтажный. Этот дом – он самый важный: Он у нас пятиэтажный!	(<i>Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.</i>)
---	--

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит,
(*«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.*)
Ну а к дому путь закрыт.
(*Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, Соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).*)
Мы ворота открываем,
(*Ладони разворачиваются пара- ллельно друг другу*).
В этот домик приглашаем.

«Мебель»

Мебель я начну считать:

(показывают ладошки обеих рук)

Кресло, стол, диван, кровать, *(пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки)*

Полка, тумбочка, буфет,

Шкаф, комод и табурет

. Много мебели назвали, *(разжимают кулачки и показывают ладошки)*

Десять пальчиков зажали! *(сжимают кулачки и поднимают их вверх)*

Декабрь **Комплекс № 4**

«Это я»

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

(Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.)

«Одежда и обувь»

Я надену сапоги, *(Показываем на ноги, туловище, голову.)*

Курточку и шапку.

И на руку каждую *(Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.)*

Натяну перчатку. *(Смена рук.)*

«Зима»

Снег ложится на дома, *(Руки разводим в стороны, ладонями вниз.)*

Улицы и крыши. *(Руки «домиком».)*

Тихо к нам идёт зима, *(Палец к губам. «Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

Мы её не слышим... *(Рука за ухом.)*

«Новогодний праздник»

Ждали праздника мы долго.

Трём ладошку о ладошку.

Наконец пришла зима.

Сжать кулаки, прижать их

друг к другу.

Наконец пришла зима

Пальцы «идут» по столу, по коленкам.

В гости ёлку привела.

Пальцы показывают Ёлочку,

указательные пальцы сцепляются

К ёлке все мы подошли,

Хороводы завели.

Круговые движения кистями рук.

Покружились, поплясали,

Кисти рук опустить, расслабить.

Даже чуточку устали.

Дед Мороз скорей приди,
протянуть вперёд.

Ладони прижать друг к другу, потом

Нам подарки принеси.

Январь

Комплекс № 5

«Зимние каникулы»

Что зимой мы любим делать? *(Поочерёдно соединяют большой палец с остальными.)*

В снежки играть,
На лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.

«Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком, *(Дети сжимают и разжимают кисти рук)*

Из комочков слепим дом. *(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)*

Звери будут в доме жить, *(Хлопают в ладоши)*

Веселиться и дружить,

Вместе домик сторожить *(Соединяют руки в «замок»)*

«Кормушка»

Сколько птиц к кормушке нашей *(Ритмично сжимают и разжимают кулачки.)*

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей, *(На каждое название птицы загибают по одному пальчику.)*

Шесть щеглов и голубей,
Дятел в пестрых перышках.

Всем хватило

зернышек. *(Опять сжимают и разжимают кулачки.)*

«Дикие животные зимой»

Ёж, медведь, барсук, енот

Спят зимою каждый год *(смена рук).*

Волка, зайца, рысь, лису

И зимой найдёшь в лесу.

Февраль

Комплекс № 6

«Мы веселые матрешки»

Мы веселые матрешки, *(Хлопают в ладоши)*

На ногах у нас сапожки, *(Указательным и средним пальцами идут по полу)*

В сарафанах наших пестрых *(Соединяют ладошки вместе)*

Мы похожи словно сестры. *(Руки в замок)*

«Защитники Отечества»

Илья Муромец – *(Приосаниться.)*

Добрый молодец. *(Показать бицепсы.)*
Зорко в даль глядит *(Рука козырьком.)*
Да врагов разит. *(«Бросить копье».)*

«Строители».

Мы строители, мы строим, *Ребенок стучит кулачком о кулачок.*
Много мы домов построим, *Загибает по очереди пальцы на обеих руках.*
Много крыш и потолков,
Много окон, стен, полов,
Много комнат и дверей,
Лифтов, лестниц, этажей.
Будет у жильцов веселье – *Произносит слова веселым голосом.*
В новом доме новоселье! *Произносит громко*

Март.

Комплекс № 7 «8 марта»

Мамочка хорошая, *(Воздушный поцелуй над ладонью.)*
Мамочка любимая! *(Поцелуй над другой ладонью.)*
Очень я её люблю, *(Сдуваем с ладони поцелуй.)*
Поцелуйи ей дарю! *(Сдуваем поцелуй с другой ладони.)*

«Этот пальчик...»

Этот пальчик - дедушка,	<i>Загните большой палец.</i>
Этот пальчик – бабушка,	<i>Загните указательный палец.</i>
Этот пальчик – папочка,	<i>Загните средний палец.</i>
Этот пальчик – мамочка,	<i>Загните безымянный палец.</i>
Этот пальчик – я,	<i>Загните мизинец.</i>
Вот и вся моя семья!	<i>Вращайте кисть, разведя пальцы</i>
<i>в стороны...</i>	

«Весна»

Вот уж две недели *(Опускаем по очереди руки вниз, пальцы вместе.)*
Капают капли.
Снег на солнце тает *(Руки ладонями вниз разведены в стороны.)*
И ручьём стекает. *(Обе руки ладонями вниз двигаются в одну сторону.)*

«Рыбки»

Рыбки весело плескались	<i>Ладони как бы ударяют по воде.</i>
В чистой светленькой реке	
То сожмутся, разожмутся,	<i>Пальчики сжимаются в кулачок,</i>
<i>разжимаются.</i>	
То закружатся в воде.	<i>Винтообразные движения кистью.</i>

« Птички»

Птички полетели,
Крыльями махали,
На деревья сели,
Вместе отдыхали.

*Большой палец отгибают в
горизонтальное положение,
сверху присоединяют сомкнутые
прямые остальные пальцы.
Машут ладонями с широко
раскрытыми пальцами.
Руки вверх, все пальцы широко
расставлены.
Большие пальцы отгибают
(как движения в первой строчке)*

Апрель
Комплекс № 8

«Книги»

Много книжек есть на свете,
Читать их очень любят дети.

*Дети ладошки соединяют вместе
«книжкой».
Раскрывают и закрывают
«книжку».*

Если книги мы прочтем,
То узнаем обо всем:
Про моря и океаны,
Удивительные страны.
Про животных прочитаем

*Поочередно соединяют одно
именные пальцы,
начиная с мизинца.*

«Транспорт»

Раз, два, три, четыре, пять –
Буду транспорт я считать. *(Сжимают и разжимают пальчики.)*
Автобус, лодка, и мопед,
Мотоцикл, велосипед,
Автомобиль и самолет,
Корабль, поезд, вертолет. *(Поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)*

«Дорожная грамота»

Дорожных правил очень много
Раз - Внимание дорога!
Два - сигналы светофора,
Три – смотри дорожный знак,
А четыре – «переход».
Правила все надо знать
И всегда их выполнять.

Май
Комплекс № 9

«Цветы»

(Выполнять движения в соответствии с содержанием стихотворения.)
Наши алые цветки

Раскрывают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головками качают.

«Насекомые»

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель – шмелек
насекомого соединяют

Взмахи перекрещенных кистями рук.

На каждое название

пальцы, начиная с мизинца.

И веселый мотылек,
Жук – жучок и стрекоза,
Как фонарики, глаза.

*«Колечки» - указательные и большие
пальцы соединены.*

Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

Взмахи перекрещенными кистями рук.

Тихо кладут руки на стол.

«Что такое лето?»

Что такое лето?

*Дети произносят вопросительно,
поднимают плечи.*

Поднимают руки вверх.

Это много света,
Это поле, это лес,

*«Рисуют» круги, делают упражнение
«Дерева».*

Хлопают.

Это тысячи чудес,
Это в небе облака,
Это быстрая река,

Поднимают руки вверх, рисуем круги.

*Соединяют ладони вместе, делают ими
«змейку».*

Это яркие цветы,

Кисти рук ставят вертикально и соединяют.

*Округленные ладони с раздвинутыми пальцами
отводят в стороны.*

Это синь высоты,
Это в мире сто дорог
Для ребячьих ног.

Поднимают руки вверх.

«Ходят» пальцами.

Хлопают.