

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №14 «РОДНИЧОК»
ГОРОДА ФУРМАНОВА**

155520, город Фурманов, ул. Дачная д.52
ОГРН 1023701358108, ИНН 3705007280/КПП 370501001
телефон (49341) 2-05-90

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 10.08.2022г

Заведующая МДОУ «ДС №14 «Родничок»
Трикса № 104 от 10.08.2022г
Утверждаю
С.В. Кишалова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СКАЗОЧНАЯ РИТМИКА»**

Танцевально-игровая гимнастика для детей
3-7 лет Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Смирнова Валентина
Павловна, старший
воспитатель

Фурманов, 2022г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
2. Учебно - тематический план	
3. Содержание Программы.....	
4. Формы и виды контроля и оценочные материалы	
5. Организационно-педагогические условия реализации Программы	
6. Список использованной литературы.....	
7. Приложения к Программе	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Направленность Программы является:

- по содержанию - *физкультурно-спортивной,*
- по функциональному назначению – *прикладной,*
- по форме организации – *кружковой,*
- по времени реализации – *длительной подготовки.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сказочная ритмика» разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА — ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2020 г.

1.2. Уровень усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Уровень освоения Программы - ознакомительный

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Актуальность Программы обусловлена тем, что дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

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

В то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и

двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими. Выбор возрастного периода реализации программы целесообразен, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

1.4. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Новизна Программы – использование нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, игроритмикой, игрогимнастикой, креативной гимнастикой, музыкально – подвижными играми и играми – путешествиями.

1.5. Цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Основной целью Программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики.

1.6. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Исходя из целей Программы, предусматривается решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья:

-способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

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

3. Развитие творческих и познавательных способностей:

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

1.7. Категория учащихся

- дети 3-4 лет — первый год обучения,
- дети 4-5 лет — второй год обучения,
- дети 5-6 лет — третий год обучения
- дети 6-7 лет — четвертый год обучения.

1.8. Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика», общее количество часов

Нормативный срок освоения Программы художественно - эстетической направленности - 4 года, 72 часа. Занятия проводятся 1 раз в 2 недели.

1.9. Формы организации деятельности и режим занятий

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований СанПиН.

Продолжительность занятий:

- 3-4 года-15 минут,
- 4-5 лет-20 минут,
- 5-6 лет -25 минут,

6-7 лет – 30 минут

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

1.10. Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно- силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально—игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции. У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально- ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

2. Учебно – тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

1 год обучения (дети 3-4 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. часть	Практ. часть
1.	Занятие 1	1		1
2.	Занятие 2	1		1

3.	Занятие 3	1		1
4.	Занятие 4	1		1
5.	Занятие 5	1		1
5.	Сюжетное занятие 6 «На лесной опушке» (путешествие в лес).	1		1
7.	Занятие 7	1		1
8.	Занятие 8	1		1
9.	Сюжетное занятие 9 «Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».	1		1
10.	Занятие 10	1		1
11.	Занятие 11	1		1
12.	Сюжетное занятие 12 «Путешествие в Морское царство».	1		1
13.	Занятие 13	1		1
14.	Занятие 14	1		1
15.	Сюжетное занятие 15 «Поход в зоопарк».	1		1
16.	Занятие 16	1		1
17.	Сюжетное занятие 17 «В гости к Чебурашке».	1		1
18.	Занятие 18	1		1
	Итого:	18		18

2 год обучения (дети 4-5 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. часть	Практ. часть
1.	Занятие 1	1		1
2.	Занятие 2	1		1
3.	Сюжетное занятие 3 «Космическое путешествие на Марс».	1		1
4.	Занятие 4	1		1
5.	Занятие 5	1		1
6.	Занятие 6	1		1
7.	Сюжетное занятие 7 «На выручку карусельных лошадок».	1		1
8.	Занятие 8	1		1
9.	Занятие 9	1		1
10.	Занятие 10	1		1
11.	Сюжетное занятие 11 «Путешествие в Кукляндию»	1		1
12.	Занятие 12	1		1
13.	Занятие 13	1		1

14.	Занятие 14	1		1
15.	Сюжетное занятие 15 «Лесные приключения».	1		1
16.	Занятие 16	1		1
17.	Занятие 17	1		1
18.	Занятие 18	1		1
	Итого:	18		18

3 год обучения (дети 5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. часть	Практ. часть
1.	Занятие 1	1		1
2.	Занятие 2	1		1
3.	Сюжетное занятие 3 «Путешествие на Северный полюс».	1		1
4.	Занятие 4	1		1
5.	Занятие 5	1		1
6.	Сюжетное занятие 6 «Пограничники».	1		1
7.	Занятие 7	1		1
8.	Занятие 8	1		1
9.	Сюжетное занятие 9 «Путешествие в Спортландию».	1		1
10.	Занятие 10	1		1
11.	Сюжетное занятие 11 «Маугли»	1		1
12.	Занятие 12	1		1
13.	Занятие 13	1		1
14.	Сюжетное занятие 14 «Цветик - семицветик».	1		1
15.	Занятие 15	1		1
16.	Сюжетное занятие 16 «Искатели клада»	1		1
17.	Занятие 17	1		1
18.	Занятие 18	1		1
	Итого:	18		18

4 год обучения (дети 6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. часть	Практ. часть
1.	Занятие 1	1		1
2.	Занятие 2	1		1

3.	Сюжетное занятие 3 «Охотники за приключениями».	1		1
4.	Занятие 4	1		1
5.	Занятие 5	1		1
6.	Занятие 6	1		1
7.	Сюжетное занятие 7 «Морские учения»	1		1
8.	Занятие 8	1		1
9.	Сюжетное занятие 9 «Россия – Родина моя!»	1		1
10.	Занятие 10	1		1
11.	Занятие 11	1		1
12.	Сюжетное занятие 12 «Королевство волшебных мячей».	1		1
13.	Занятие 13	1		1
14.	Занятие 14	1		1
15.	Занятие 15	1		1
16.	Сюжетное занятие 16 «Спортивный фестиваль»	1		1
17.	Занятие 17	1		1
18.	Сюжетное занятие 18 «Путешествие в Маленькую страну».	1		1
	Итого:	18		18

**Планирование занятий по танцевально - игровой гимнастике
(час.)**

№	Разделы программы	Год обучения			
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1	Игроритмика	по плану занятий			
2	Игрогимнастика	по плану занятий			
3	Игротанцы	по плану занятий			
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	по плану занятий			
5	Игропластика	по плану занятий			
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий			
7	Игровой самомассаж	по плану занятий			

8	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий			
9	Игры-путешествия	5	4	6	6
10	Креативная гимнастика	по плану занятий			
	ВСЕГО ЧАСОВ	18	18	18	18

3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

1 год обучения

	Содержание занятия
1	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по команде, передвижение в сцеплении за руки («гусеница»)).</p> <p>2. Игроритмика (хлопки в такт музыки)</p> <p>II.1.ОРУ без предмета (основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой)</p> <p>2. Танцевальные шаги (шаг с носка, на носках)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</p> <p>III. 1. Игровой самомассаж (поглаживание рук и ног)</p>
2	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по команде, передвижение в сцеплении за руки («гусеница»), построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; вправо, влево, к центру, от центра)</p> <p>2. Игроритмика (хлопки в такт музыки, ходьба, сидя на стуле)</p> <p>II. 1.ОРУ без предмета (основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприсед, упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях, положение лежа)</p> <p>2. Акробатические упражнения (группировки, сед ноги врозь, сед на пятки)</p> <p>3. Хореографические упражнения (полуприседы, подъемы на носки, держась за опору)</p> <p>4. Танцевальные шаги (шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку)</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка»</p> <p>III. 1. Игровой самомассаж (поглаживание рук и ног)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (поднимание рук – на вдохе, свободное опускание рук – на выдохе, напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя)</p>

	Содержание занятия
3	<p>I.1.Игроритмика (ходьба, сидя на стуле, хлопки в такт музыки)</p> <p>2.Строчные упражнения (построение в шеренгу («солдатики»), перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам, в круг, передвижение по кругу в различных направлениях, бег в рассыпную, музыкально- подвижная игра «Найди свое место»)</p> <p>II.1.ОРУ с предметом под музыку(упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками)</p> <p>2.Акробатические упражнения (группировки, сед ноги врозь, сед на пятки, перекаты в положении лежа, руки вверх и в сед на пятках с опорой на предплечья)</p> <p>3.Хореографические упражнения (стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки, держась за опору)</p> <p>4.Танцевальные шаги (полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку, приужинные полуприседы, приставной шаг в сторону)</p> <p>5. Ритмический танец «Танец сидя»</p> <p>3.Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушка»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (поднимание рук – на вдохе, свободное опускание рук – на выдохе, потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом, напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя, потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом)</p>
4	<p>I.1.Строчные упражнения (построение в шеренгу («солдатики»), круг, перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам)</p> <p>2.Игроритмика (хлопки в такт музыки, ходьба, сидя на стуле, акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле)</p> <p>3. Танцевальные шаги (приставные шаги в сторону, шаг с небольшим подскоком)</p> <p>II. 1.Танцевально – ритмическая гимнастика (упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками « У оленя дом большой»)</p> <p>2. Ритмический танец «Кузнечик»</p> <p>3.Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушка»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (поднимание рук – на вдохе, свободное опускание рук – на выдохе, потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом, напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя, потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом, упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре)</p>

	Содержание занятия
--	--------------------

5	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, построение врассыпную)</p> <p>2. Игроритмика (акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя)</p> <p>3. Танцевальные шаги (приставные шаги в сторону, шаг с небольшим подскоком)</p> <p>II.1. Танцевально – ритмическая гимнастика « У оленя дом большой»</p> <p>2. Ритмический танец «Кузнечик»</p> <p>3. Акробатические упражнения (комбинация в образно – двигательных действиях, группировка лежа на спине, перекатом вперед сед на ноги врозь, лечь на спину руки вверх – перекаты вправо)</p> <p>3. Хореографические упражнения (полуприседы, подъемы на носки, держась за опору, свободные, плавные движения руками)</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационно- образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре, сед ноги врозь)</p>
6	<p>Сюжетное занятие «На лесной опушке»</p> <p>(совершенствовать выполнение танца «Кузнечик», закрепить выполнение комплекса танцевально – ритмической гимнастики «У оленя дом большой», содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве)</p>

	Содержание занятия
7	<p>I.1. Строевые упражнения (музыкально – подвижная игра « Быстро по местам» - закрепление строевых действий)</p> <p>2. Игроритмика (акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта)</p> <p>II.1. Ритмический танец «Если весело живется...»</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутой бережок»</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения пальчиками)</p> <p>III. 1. Игропластика (специальные упражнения для развития силы мышц, упор лежа прогнувшись, лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик»)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационно – образные упражнения в расслаблении, лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»)</p>
8	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в круг)</p> <p>2. Игроритмика (акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта, различие динамики звука «громко – тихо»)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра по ритмике (построение в рассыпную, под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают)</p> <p>II. 1. Танцевальные шаги (комбинация из танцевальных шагов)</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутой бережок»</p>

	<p>3. Ритмический танец «Если весело живется»</p> <p>III. 1. Пальчиковая гимнастика</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационно-образные упражнения в расслаблении, потряхивание кистями рук)</p>
--	--

	Содержание занятия
9	<p>Сюжетное занятие «Путешествие по станциям «Веселый экспресс» (научить различать динамические оттенки «громко – тихо», совершенствовать выполнение упражнения танцевально – ритмической гимнастики «На крутой бережок», ритмического танца «Если весело живется», воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту)</p>
10	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в круг)</p> <p>2. Игроритмика (поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет)</p> <p>II. 1. Танцевальные шаги (комбинация из танцевальных шагов, сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком)</p> <p>2. Ритмический танец («Галоп шестерками» на приставном шаге)</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика (построение в рассыпную, «Песня Муренки» - упражнение в седах и упорах)</p> <p>4. Игропластика (специальные упражнения для развития силы мышц и гибкости)</p> <p>III. 1. Креативная гимнастика «Море волнуется»</p>

	Содержание занятия
11	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в круг, игра « У ребят порядок строгий»)</p> <p>2. Игроритмика (поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет)</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика (построение в рассыпную, «Песня Муренки» - упражнение в седах и упорах)</p> <p>II. 1. Хореографические упражнения (комбинации И.П. стойка лицом к опоре, держась за нее)</p> <p>2. Ритмический танец («Галоп шестерками» на приставном шаге)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Водяной»</p> <p>4. Игропластика (специальные упражнения для развития силы мышц и гибкости)</p> <p>III. 1. Креативная гимнастика «Создай образ»</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационно – образные упражнения на дыхание)</p>

12	<p>Сюжетное занятие «Путешествие в Морское царство – подводное государство» (закрепить выполнение упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Муренка», повторить ритмический танец «Галоп шестерками», способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости, содействовать развитию воображения и творческих способностей)</p>
----	--

Содержание занятия	
13	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении) 2. Игроритмика (различие динамики звука «громко – тихо», под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись, выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа и т.д.) II. 1. Танцевально – ритмическая гимнастика (упражнение «Хоровод») 2. Ритмический танец («Танец утят») 3. Акробатические упражнения (комбинация упражнений в образно – двигательных действиях «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «Солдатик») 4. Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок» III. 1. Игровой самомассаж (поглаживание рук и ног в образно – игровой форме)</p>
14	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении, построение в шеренгу и колонну по распоряжению) 2. Игроритмика (различие динамики звука «громко – тихо», под громкую музыку дети бегают, прыгают, под тихую музыку – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев II. 1. Ритмический танец («Танец утят») 2. Танцевально – ритмическая гимнастика («Хоровод», Песня Муренки», «На крутой бережок», «У оленя дом большой») 4. Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока» III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (потряхивание кистями рук, сед руки за спину, расслабление рук с выдохом)</p>

Содержание занятия	
15	<p>Сюжетное занятие «Поход в зоопарк» (способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии, закрепить выполнение упражнений танцевально – ритмической гимнастики «Хоровод», содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве)</p>

16	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в рассыпную)</p> <p>2. Игроритмика (выполнение ОРУ под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.)</p> <p>III. Ритмический танец («Мы пойдем сначала вправо»)</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра «Совушка»</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика («Чебурашка»)</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (напряженное и расслабленное положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине)</p>
----	---

Содержание занятия	
17	<p>Сюжетное занятие «В гости к Чебурашке» (совершенствовать выполнение упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Чебурашка», закрепить выполнение группировки в положении лежа, содействовать развитию танцевальности, координации движений)</p>
18	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в круг)</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра «Найди предмет»</p> <p>3. Игроритмика (выполнение ОРУ под музыку, во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент в музыке и соответственно характеру движения (наклона, приседа, маха и т.д.)</p> <p>4. Ритмический танец «Каравай»</p> <p>II.1. Ритмический танец («Лавота»)</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика («Я танцую»)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (расслабление ног в положении сидя и лежа на животе)</p>

2 год обучения

Содержание занятия	
1	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках, и высоким подниманием бедра, построение в круг, передвижение в обход, шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам)</p> <p>2. Игроритмика (хлопки на каждый счет и через счет, удары ногой на каждый счет и через счет)</p> <p>II.1. ОРУ без предмета (сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками и ногами, основные движения туловищем, головой с другими движениями)</p> <p>2. Хореографические упражнения (танцевальные позиции ног – первая, вторая, третья, танцевальные позиции рук – подготовительная, первая, вторая, третья)</p> <p>2. Танцевальные шаги (приставной и скрестный шаг в сторону)</p> <p>3. Ритмический танец «Полька – хлопущка»</p> <p>4. Танец «Матушка – Россия»</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо»</p>

	<p>III. 1. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя, раскачивание руками из различных исходных положений)</p>
2	<p>I.1. Строевые упражнения (передвижение в обход шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам – «змейкой», перестроение из одной шеренги в несколько, повороты по распоряжению) 2. Игроритмика (шаги на каждый счет и через счет) II. 1. ОРУ без предмета (стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями, основные движения туловищем в сочетании с другими движениями, сочетание упоров с движениями ногами) 2. Хореографические упражнения (танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья, танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья) 3. Танцевальные шаги (приставной и скрестный шаг в сторону) 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» 5. Танец «Матушка – Россия» 6. Музыкально – подвижная игра «Космонавты» III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (раскачивание руками из различных исходных положений)</p>

Содержание занятия	
3	<p>Сюжетное занятие «Космическое путешествие на Марс» (укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки, совершенствовать разученные танцевальные композиции, формировать умение ориентироваться в пространстве, способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей)</p>
4	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу, повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях, перестроение в круг) 2. Игроритмика (на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза) II. 1. Ритмический танец - Полька « Старый Жук» 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» 3. Музыкально – подвижная игра «Поезд» 4. Игропластика (упражнения для развития гибкости и мышечной силы) 5. Пальчиковая гимнастика (выставление одного, двух и т.д. пальцев) III. 1. Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме, для кистей и пальцев) 2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (И.П. – стойка руки за спиной, в этом исходном положении)</p>

	выполняются наклоны, повороты туловища, приседы)
--	--

Содержание занятия	
5	<p>I.1.Строевые упражнения (перестроение в шеренгу и колонну, бег по кругу и ориентирам)</p> <p>2.Музыкально – подвижная игра (Конники – спортсмены)</p> <p>II.1.Ритмический танец «Автостоп»</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»</p> <p>3.Танцевальные шаги (сочетание приставных и скрестных шагов в сторону)</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика (выставление одного, двух и т.д. пальцев)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (контрастные движения руками на напряжение и расслабление)</p>
6	<p>I.1.Строевые упражнения (бег по кругу и ориентирам)</p> <p>2.Музыкально – подвижная игра (Конники – спортсмены)</p> <p>II.1.Ритмический танец «Автостоп»</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки»</p> <p>3.Танцевальные шаги (сочетание приставных и скрестных шагов в сторону)</p> <p>4.Акробатические упражнения (равновесие на одной ноге с опорой и без нее)</p> <p>5.Игропластика (упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»)</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика (выставление одного, двух и т.д. пальцев)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (контрастные движения руками на напряжение и расслабление)</p>

Содержание занятия	
7	<p>Сюжетное занятие «На выручку карусельных лошадок» (воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение, учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений)</p>
8	<p>I.1.Строевые упражнения (построение в круг, передвижение шагом и бегом)</p> <p>2.Игроритмика (на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши)</p> <p>II. 1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Королева»</p> <p>2.Танцевальные шаги (смягкий, высокий шаг на носках, поворот на 360градусов на шагах)</p> <p>3. Хореографические упражнения (полуприседы, стоя боком к опоре,</p>

	<p>выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре, повороты направо(налево), переступая на носках, держась за опору)</p> <p>4.Ритмический танец «Большая стирка»</p> <p>5. Игропластика (упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед», упражнение «змея», упор лежа на бедрах, сгибать и разгибать руки в прогнутом положении)</p> <p>6. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья»</p> <p>III. 1.Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме, для кистей и пальцев)</p>
--	--

Содержание занятия	
9	<p>I.1.Строевые упражнения (передвижение шагом и бегом, построение в круг, шеренгу)</p> <p>2.Игроритмика (выполнение различных простых движений руками в различном темпе, на четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить руки вниз, построение враспынную, движение на воспроизведение динамики звука (увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука)</p> <p>II. 1.Танцевально – ритмическая гимнастика « Воробьиная дискотека»</p> <p>2. Ритмический танец (Большая стирка)</p> <p>3.Танцевальные шаги (комбинация на изученных танцевальных шагах)</p> <p>4.Хореографические упражнения (И.П. – стойка руки в подготовительной позиции)</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья»</p> <p>III. 1. Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме, для кистей и пальцев)</p>
10	<p>I.1.Строевые упражнения (построение в шеренгу, сцепление за руки)</p> <p>2.Игроритмика (выполнение простых движений руками в различном темпе)</p> <p>II. 1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра «Автомобили»</p> <p>3.Игропластика (упражнения для развития мышечной силы)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационно- образные упражнения на дыхание в положении сидя, стоя)</p>

Содержание занятия	
11	<p>Сюжетное занятие «Путешествие в Кукляндию»</p> <p>(повторить разученные упражнения танцевально – ритмической гимнастики и танцев, содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве, приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально – ритмической гимнастики, закрепить перестроение в круг и в колонну)</p>

	по три)
12	<p>I.1. Строевые упражнения (построение врассыпную, в шеренгу, сцепление за руки)</p> <p>2. Игроритмика (выполнение простых движений руками в различном темпе)</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения без предмета (сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)</p> <p>II. 1. Ритмический танец « Большая прогулка»</p> <p>2. Акробатические упражнения (группировка в положении сидя, лежа, комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях, из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка- перекаты вперед – назад- перекатом вперед сед в группировке-седы ноги врозь широко)</p> <p>3. Танцевальные шаги (прыжки с ноги на ногу, другую – сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов)</p> <p>4. Танцевально - ритмическая гимнастика («Воробьиная дискотека»)</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Воробышки»</p> <p>6. Пальчиковая гимнастика (соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук, сцепление пальцев)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (упражнения на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей)</p> <p>2. Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме для ступни и пальцев ног)</p>

	Содержание занятия
13	<p>I.1. Строевые упражнения (музыкально- подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг)</p> <p>2. Игроритмика (выполнение простейших движений руками в различном темпе)</p> <p>II. 1. Ритмический танец («Большая прогулка»)</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика («Ну, погоди!»)</p> <p>3. Танцевальные шаги (приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, комбинация на изученных шагах)</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»</p> <p>III. 1. Креативная гимнастика (специальные игровые задания «художественная галерея»)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения, расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ног в положении лежа на спине)</p>

14	<p>I.1.Строевые упражнения (построение в круг)</p> <p>2.Игроритмика (выполнение простейших движений руками в различном темпе)</p> <p>III. Танцевальные шаги (приставной и скрестный шаг в сторону, переменный и русский хороводный шаги, комбинация на изученных шагах)</p> <p>2. Акробатические упражнения (группировка в положении сидя, лежа) (Ритмический танец («Танец утят»))</p> <p>3.Танцевально – ритмическая гимнастика («Ну, погоди!»)</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра («Усни – трава»)</p> <p>III. 1. Креативная гимнастика (специальные игровые задания «Магазин игрушек»)</p> <p>2.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения)</p>
----	---

Содержание занятия	
15	<p>Сюжетное занятие «Лесные приключения» (добиться правильного выполнения группировки в приседе, совершенствовать выполнение упражнений танцевально – ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека», повторить игру «Усни – трава», содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности)</p>
16	<p>I.1.Строевые упражнения (построение в круг)</p> <p>2.Игроритмика (выполнение простейших движений руками в различном темпе)</p> <p>III. Танцевальные шаги (комбинация из изученных танцевальных шагов)</p> <p>2. Хореографические упражнения (упражнения из пройденных элементов)</p> <p>3. Акробатические упражнения (группировка в положении сидя, лежа)</p> <p>4. Танцевально – ритмическая гимнастика («Сосулька»)</p> <p>5.Музыкально – подвижная игра «Птица без гнезда»</p> <p>III. 1. Креативная гимнастика (специальные игровые задания «Выставка картин»)</p> <p>2.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения, расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ног в положении лежа на спине)</p>

Содержание занятия	
17	<p>I.1.Строевые упражнения (построение в шеренгу)</p> <p>2.Игроритмика (построение простейших движений руками в различном темпе)</p> <p>3. Ритмический танец «Большая прогулка»</p> <p>II.1. Танцевально – ритмическая гимнастика («Сосулька»)</p> <p>2.Музыкально – подвижная игра «Два Мороза»</p>

	<p>3. Игропластика (специальные упражнения для развития мышечной силы)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения, расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ног в положении лежа на спине)</p> <p>2. Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме)</p>
18	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в две шеренги напротив друг друга)</p> <p>2. Игроритмика (выполнение простейших движений руками в различном темпе)</p> <p>II.1. Общеразвивающие упражнения с платочком (взмахи платочком вверх правой и левой рукой, передача платочка из руки в руку на полуприседе, наклоны вправо, влево – платочек над головой, поворот переступанием – платочек впереди)</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика («Упражнение с платочком»)</p> <p>3. Акробатические упражнения (равновесие на одной ноге с опорой и без нее, комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях)</p> <p>4. Ритмический танец («Вару - вару»)</p> <p>5. пальчиковая гимнастика (работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (посегментное свободное расслабление рук из стойки ноги врозь руки вверх, лежа на спине, при напряжении мышц – выдох, при расслаблении мышц - вдох)</p> <p>2. Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме)</p>

3 год обучения

	Содержание занятия
1	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо, налево по распоряжению, строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно – двигательных действиях)</p> <p>2. Игроритмика (ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам)</p> <p>II.1. ОРУ без предмета (комбинированные упражнения в стойках, приседы, комбинированные упражнения в седах, и положении лежа, прыжки)</p> <p>2. Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек)</p> <p>3. Танцевальные шаги (шаг галопа вперед и в сторону)</p> <p>4. Акробатические упражнения (переход из седа в упор стоя на коленях)</p> <p>5. Бальный танец «Конькобежцы» (Паде- патенер)</p> <p>6. Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»</p>

	<p>7. Игропластика (специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях)</p> <p>III. 1. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (свободное раскачивание рук при поворотах туловища)</p>
2	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо, налево по распоряжению, строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно – двигательных действиях)</p> <p>2. Игроритмика (ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши, построение по ориентирам)</p> <p>II. 1. ОРУ без предмета (комбинированные упражнения в стойках, приседах, комбинированные упражнения в седах, и положении лежа, прыжки)</p> <p>2. Акробатические упражнения (переход из седа в упор стоя на коленях, группировка в приседе и седе на пятках, вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук)</p> <p>3. Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек)</p> <p>4. Танцевальные шаги (шаг галопа вперед и в сторону)</p> <p>5. Бальный танец «Конькобежцы»</p> <p>6. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка»</p> <p>7. Музыкально – подвижная игра «Волк во рву»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях)</p>

Содержание занятия	
3	<p>Сюжетное занятие «Путешествие на Северный полюс» (закрепить выполнение танца «Конькобежцы», способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве, содействовать развитию внимания и равновесия)</p>
4	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты налево, направо по распоряжению)</p> <p>2. Игроритмика (хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта)</p> <p>II. 1. Танцевальные шаги (шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком)</p> <p>2. Ритмический танец - «Полька»</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка»</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно!»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях, свободное раскачивание руками при поворотах туловища)</p>

Содержание занятия	
--------------------	--

	<p>композицию у опоры- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре, выставление ноги вперед и в сторону на носок, поднимание ноги вперед и в сторону через выставление на носок, выставление ноги назад на носок, стоя лицом к опоре, поднимание ноги назад, стоя лицом к опоре, через выставление на носок, прыжки выпрямившись, опираясь на опору, стоя на середине, перевод рук из одной позиции в другую)</p> <p>2. Танцевальные шаги (пружинистые движения ногами на полуприседе, «Кик» - движение)</p> <p>3. Бальный танец «Па-де-Грас»</p> <p>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Ванечка – пастух»</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>III. 1. Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом)</p>
--	--

Содержание занятия	
9	<p>Сюжетное занятие «Путешествие в Спортландию» (ознакомить ребят с Олимпийскими играми, закрепить выполнение танцев «Па-де-Грас», и «Модный рок», способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве)</p>
10	<p>I. 1. Строевые упражнения (перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам, перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим, размыкание по ориентирам, перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим)</p> <p>2. Игроритмика (гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4)</p> <p>II. 1. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно!»</p> <p>2. Танцевальные шаги (русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание»)</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»</p> <p>4. Ритмический танец «Макарена»</p> <p>3. Игроритмика (специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях)</p> <p>III. 1. Игровой самомассаж (поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно – игровой форме)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях)</p>

Содержание занятия	
11	<p>Сюжетное занятие «Маугли» (ознакомить с героями книги Р.Киплинга «Маугли», совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций, содействовать развитию ритмичности, музыкальности, способствовать развитию силы, ловкости, гибкости)</p>

12	<p>I.1. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету)</p> <p>2. Игроритмика (выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет, выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу)</p> <p>II. 1. Общеразвивающие упражнения с предметом (основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками) (сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)</p> <p>2. Акробатические упражнения (группировка в приседе и седе на пятках, перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья, вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук)</p> <p>3. Танцевально - ритмическая гимнастика («Облака»)</p> <p>4. Ритмический танец «Русский хоровод»</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (свободный вис на гимнастической стенке)</p>
----	--

Содержание занятия	
13	<p>I.1. Строевые упражнения (перестроение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету, размыкание по ориентирам (на интервал – руки на пояс)</p> <p>2. Игроритмика (выполнение движений туловищем в различном темпе)</p> <p>II. 1. Общеразвивающие упражнения с предметом (основные положения и движения в упражнениях с лентой)</p> <p>3. Ритмический танец («Травушка- муравушка»)</p> <p>4. Танцевально – ритмическая гимнастика («Облака»)</p> <p>5. Игропластика (специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях)</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (свободный вис на гимнастической стенке)</p>
14	<p>Сюжетное занятие «Цветик – семицветик»</p> <p>(закрепить выполнение упражнений танцевально – ритмической гимнастики «Всадник» и «Облака», повторить ранее изученные игры и танцевальные упражнения, способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей, воспитывать доброе отношение друг к другу)</p>

Содержание занятия	
15	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу по звуковому сигналу, повороты направо, налево по распоряжению)</p> <p>2. Игроритмика (гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4, выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно)</p>

	<p>3. Музыкально – подвижная игра (определение динамики музыкального произведения)</p> <p>II. Танцевальные шаги (комбинация из изученных танцевальных шагов)</p> <p>2. Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек, соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры)</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика («Бег по кругу»)</p> <p>4. Ритмический танец («Давай танцуй»)</p> <p>5. Игропластика (комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях)</p> <p>III. 1. Игровой самомассаж (поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот, поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (двигательные и дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят»)</p>
16	<p>Сюжетное занятие «Искатели клада»</p> <p>(добиться правильного выполнения бега с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени в упражнении танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу», развивать у детей музыкальный слух, умение различать громкое и тихое звучание музыкального произведения, содействовать укреплению мышц глазного яблока и профилактике близорукости, воспитывать целеустремленность, взаимовыручку, смелость в преодолении препятствий.</p>

	Содержание занятия
17	<p>I.1. Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу, перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам, перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим, размыкание по ориентирам)</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»</p> <p>II.1. Общеразвивающие упражнения без предмета (комбинированные упражнения в стойках, в седах и положении лежа)</p> <p>2. Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца, соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры)</p> <p>3. Ритмический танец «Современник»</p> <p>4. Акробатические упражнения (группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечья, переход из седа в упор стоя на коленях, комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях)</p> <p>5. Танцевально – ритмическая гимнастика («Бег по кругу»)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки»)</p>

	различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху)
18	<p>I.1. Строевые упражнения (перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим, размыкание по ориентирам)</p> <p>2. Игроритмика (ходьба на каждый счет и через счет, хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта, гимнастическое диражирование – тактирование на музыкальный размер 2/4)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»</p> <p>II.1. Танцевально – ритмическая гимнастика («Приходи, сказка»)</p> <p>2. Ритмический танец («Артековская полька»)</p> <p>3. Креативная гимнастика (музыкально – творческие игры на упражнениях танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу»)</p> <p>III. 1. Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (потряхивание ногами в положении стоя, упражнения на осанку в седее и седее «по – турецки»)</p>

4 год обучения

	Содержание занятия
1	<p>I.1. Строевые упражнения (строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием, строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу)</p> <p>2. Игроритмика (ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка, перестроение и размыкание по ориентирам, перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным поворотом с сцепления за руки по ориентирам, размыкание колонны на вытянутые руки вперед и в стороны)</p> <p>II.1. ОРУ без предмета (повторить общеразвивающие упражнения для первого и второго годов обучения: основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями, основные движения туловищем и головой, сочетания с другими движениями, полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа, прыжки на двух и одной ноге, сноги на ногу)</p> <p>2. Ритмический танец «Танец с хлопками»</p> <p>3. Танцевальные шаги (поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь)</p> <p>4. Акробатические упражнения (комбинация из пройденных элементов «Ванька – Встанька»)</p> <p>5. Музыкально – подвижная игра «Дирижер - оркестр»</p> <p>III. 1. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (посегментное расслабление из стойки руки вверх)</p>

	до упора присев и положения лежа на спине)
2	<p>I. I. Строевые упражнения (строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием, строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание)</p> <p>2. Игроритмика (хлопки и удары ног на сильную долю такта двухдольного музыкального размера, перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным поворотом с сцепления за руки по ориентирам, размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны)</p> <p>II. 1. ОРУ без предмета (по типу «Зарядка» : упражнения типа «подтягивания», для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног(приседания), для мышц туловища, комбинированные упражнения, махи ногами в различных исходных положениях, упражнения бегового и прыжкового характера, ходьба, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки)</p> <p>2. Ритмический танец «Слоненок»</p> <p>3. Игропластика (специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом)</p> <p>7. Музыкально – подвижная игра «Трансформеры»</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине, посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок), расслабление всего тела лежа на спине)</p>

Содержание занятия	
3	<p>Сюжетное занятие «Охотники за приключениями» (совершенствовать выполнение танца «Слоненок», способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений, воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность)</p>
4	<p>I. I. Строевые упражнения (строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием, строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении, упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание)</p> <p>2. Игроритмика (гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра по ритмике (на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки»)</p> <p>II. 1. ОРУ без предмета (по типу «Зарядка»: упражнения типа «подтягивания», для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног(приседания), для мышц туловища, комбинированные упражнения, махи ногами в различных исходных положениях, упражнения бегового и прыжкового характера, ходьба, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки)</p> <p>2. Хореографические упражнения («открывание» руки в сторону и на</p>

	<p>пояс, стоя боком к опоре, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок - " крестом», стоя боком к опоре, наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре, русский поклон)</p> <p>3. Танцевальные шаги (поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь, нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону)</p> <p>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Марш»</p> <p>5. Ритмический танец «Полька тройками»</p> <p>6. Игропластика (специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (свободное расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее)</p>
--	--

	Содержание занятия
5	<p>I.1. Строевые упражнения (упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание –«летает – не летает», «съедобно – несъедобно»)</p> <p>2. Игроритмика (ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка, хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трехдольного музыкального размера, гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Запев – припев»</p> <p>II.1. Танцевальные шаги (ноги в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону, основные движения русского танца – тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка»)</p> <p>2. Ритмический танец «Московский рок»</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками»</p> <p>4. Игропластика (специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях) пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (расслабление всего тела лежа на спине, упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе)</p> <p>2. Игровой самомассаж (поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно – игровой форме)</p>
6	<p>I.1. Игроритмика (ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка, гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4, 4/4)</p> <p>2. Ритмический танец «Танец с хлопками»</p> <p>II.1. Танцевальные шаги (основные движения русского танца – тройной притоп, «ковырялочка», «гармошка», комбинация из изученных шагов)</p> <p>2. Ритмический танец «Московский рок»</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Марш»</p>

	<p>4. Музыкально – подвижная игра (различие силы звука «Круг и кружочки»)</p> <p>5. Игропластика (специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях) пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (расслабление всего тела, лежа на спине, упражнения на укрепление осанки в образных и двигательных действиях)</p> <p>2. Игровой самомассаж (поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно – игровой форме)</p>
--	--

Содержание занятия	
7	<p>Сюжетное занятие «Морские учения»</p> <p>(совершенствовать выполнение упражнений танцевально – ритмической гимнастики с флажками, совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий, развивать ритмичность и согласованность движений в танце с хлопками, содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве)</p>
8	<p>I.1. Хореографические упражнения (выставление ноги – «носок – пятка» – вперед и в сторону, стоя боком к опоре, подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок, прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позиции ног, перевод рук из одной позиции в другую на шаге, русский поклон, «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре)</p> <p>2. Танцевальные шаги (нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны, основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп»)</p> <p>II. 1. Ритмический танец «Круговая кадрили»</p> <p>2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Три поросенка»</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра «Горелки»</p> <p>4. Креативная гимнастика (музыкально – подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня»)</p> <p>III. 1. Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (расслабление всего тела в положении лежа на спине)</p>

Содержание занятия	
9	<p>Сюжетное занятие «Россия – Родина моя!»</p> <p>(дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях, закрепить выполнение разученных упражнений танцевально – ритмической гимнастики и танцев, содействовать развитию ловкости и быстроты движений, воспитывать</p>

	любовь к русским традициям и народному фольклору)
10	<p>I. I. Строевые упражнения (упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, ходьба и бег врассыпную, под бубен или погремушку – принять упор присев, а под дудочку или треугольник – встать на носки руки вверх и другие задания)</p> <p>2. Игроритмика (хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра (гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 – «Гонка мяча по кругу»)</p> <p>II. 1. Общеразвивающие упражнения без предмета (по типу «Зарядка»)</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения с предметами (основные положения и движения в упражнении с мячом – подбрасывание и ловля мяча, удары об пол и ловля мяча, соединение первого и второго упражнений, подбросить мяч, дать удариться об пол и поймать, сесть на пятках, перекаты мяча по полу из одной руки в другую руку, наклоны и повороты туловища с мячом, прыжки с мячом)</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» – «Белочка»</p> <p>4. Ритмический танец «Спенк»</p> <p>III. 1. Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук)</p>

	Содержание занятия
11	<p>I. I. Музыкально – подвижная игра «День – ночь»</p> <p>2. Хореографические упражнения (соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры – выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону («крестом») на носок, выставление ноги вперед и в сторону «носок – пятка», наклон туловища, стоя спиной и боком к опоре, подъемы ног «крестом» через выставление ноги на носок, махи ног «крестом» через выставленные ноги на носках, прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позиции ног, «открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре, полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре)</p> <p>2. Игроритмика (хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров)</p> <p>II. 1. Танцевальные шаги (основные движения танца «Ча-ча-ча»)</p> <p>2. Ритмический танец «Тайм – степ»</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» – «Белочка»</p>

	<p>4. Игропластика (специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук)</p>
12	<p>Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей» (повторить броски и ловлю мяча, закрепить выполнение упражнений танцевально – ритмической гимнастики с мячом «Белочка», содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти, развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений)</p>

	Содержание занятия
13	<p>I.1. Игроритмика (гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4, 4/4 при передвижении шагом и бегом)</p> <p>2. Музыкально – подвижная игра «День – ночь»</p> <p>II. 1. Хореографические упражнения (соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее – выставление ноги вперед , в сторону, назад и в сторону («крестом») на носок, выставление ноги вперед и в сторону «носок – пятка», наклон туловища, стоя спиной и боком к опоре, подъемы ног «крестом» через выставление ноги на носок, махи ног «крестом» через выставленные ноги на носках, прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позиции ног, «открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре, полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре, перевод рук из одной позиции в другую на шаге)</p> <p>2. Танцевальные шаги (комбинация из изученных шагов – русский попеременный шаг по линии танца, русский шаг «припадание» правым боком по линии танца, русский шаг «припадание» с поворотом направо на 360 градусов, руки в стороны и за спину, русский поклон, основное движение танца «Полонез» (шаги)</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»</p> <p>4. Игропластика (комплекс упражнений)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук)</p>
14	<p>I.1. Строевые упражнения (упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, под бубен или погремушку – принять упор присев, а под дудочку или треугольник – встать на носки руки вверх и другие задания , перестроение из колонны по одному по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам, размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в сторону)</p> <p>2. Креативная гимнастика (музыкально – подвижная игра «Повтори за мной»)</p> <p>II. 1. Общеразвивающие упражнения без предметов (по типу «Зарядка»)</p>

	<p>2. Общеразвивающие упражнения с предметом (основные положения и движения в упражнении с обручем)</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»</p> <p>4. Танцевальные шаги (основное движение танца «Полонез» (шаги)</p> <p>5. Бальный танец «Полонез»</p> <p>6. Акробатические упражнения (акробатические комбинации из пройденных элементов «Ванька – Встанька»)</p> <p>III. 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (упражнения дыхательной гимнастики)</p>
--	--

Содержание занятия	
15	<p>I.1. Строевые упражнения (упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, построение в шеренгу, под музыку ходьба с продвижением вперед, нет музыки – поворот направо (налево) – ходьба на месте)</p> <p>2. Креативная гимнастика (музыкально – подвижная игра «Повтори за мной»)</p> <p>3. Музыкально – подвижная игра (эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах)</p> <p>III. Танцевальные шаги (основное движение танца «Полонез» (шаги)</p> <p>2. Бальный танец «Полонез»</p> <p>3. Ритмический танец «Ча-ча-ча»</p> <p>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»</p> <p>5. Игропластика (комплекс упражнений)</p> <p>III. 1. Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук)</p>
16	<p>Сюжетное занятие «Спортивный фестиваль» (закрепить выполнение упражнений танцевально – ритмической гимнастики с предметами, содействовать развитию быстроты движений и ловкости, воспитывать сплоченность, организованность, чувство ответственности и сопереживания)</p>

Содержание занятия	
17	<p>I.1. Строевые упражнения (упражнения типа задания на внимание в ходьбе и беге)</p> <p>2. Хореографические упражнения (соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее - выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону («крестом») на носок, выставление ноги вперед и в сторону «носок – пятка», наклон туловища, стоя спиной и боком к опоре, подъемы ног «крестом» через выставление ноги на носок, махи ног «крестом» через выставленные ноги на носках,</p>

	<p>прыжки, стоя лицом к опоре, из первой во вторую позиции ног, «открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре, полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре)</p> <p>II.1. Танцевальные шаги (основные движения танца «Самба»)</p> <p>2. Ритмический танец «Самба»</p> <p>3. Танцевально – ритмическая гимнастика «Ванька – Встанька»</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра «Дети и Медведь»</p> <p>III. 1. Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения и игры с пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам «Киселек»)</p> <p>2. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (потряхивание кистями рук, поsegmentное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине, поsegmentное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед)</p>
18	<p>Сюжетное занятие «Путешествие в Маленькую страну» (ознакомить детей с нотным станом, закрепить выполнение изученных танцев «Спенк», «Московский рок», «Самба», содействовать развитию творческих способностей, самовыражению и выразительности движений)</p>

4. Формы и виды контроля и оценочные материалы

Оценка качества освоения детьми содержания Программы носит индивидуальный, динамический характер — оценивается совершенствование музыкально- ритмических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в учебном году (сентябрь, май) проводится диагностика. Задания предлагаются детям в игровой и танцевальной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств).

Таблица диагностики детей 3-7 лет

Ф.И. ребенка	Музыкальность		Двигательные навыки		Эмоциональная сфера		Творческие проявления	
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

Критерии диагностики Дети 1-2 года обучения

Высокий уровень

Музыкальность

1. Внимательно слушает музыку до конца. Может высказаться о характере произведения.

2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на

занятиях.

4. Ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.

2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце.

3. Точно выполняет танцевальные движения.

4. Мягко, плавно и музыкально выполняет движения руками в соответствующем контексте.

5. Выполняет танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг)

Эмоциональная сфера

1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.

Творческие проявления

1. С удовольствием импровизирует движения под музыку.

2. Старается придумывать танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.

Средний уровень:

Музыкальность

1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о характере произведения с помощью наводящих вопросов.

2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.

4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

1. Не уверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях.

2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.

3. Танцевальные движения выполняет приблизительно.

4. Испытывает трудности с выполнением мягких и главных движений руками в соответствующем контексте.

5. Не всегда правильно выполнять танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг)

Эмоциональная сфера

1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет

композицию.

Творческие проявления

- 1.Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью.
- 2.С трудом придумывает танцевальные движения.

Низкий уровень:

Музыкальность

- 1.Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере произведения.
- 2.Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично.
- 3.Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.
- 4.Движения выполняет под музыку не ритмично.

Двигательные навыки

- 1.Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях.
- 2.Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.
- 3.Танцевальные движения выполняет с трудом.
- 4.Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.
- 5.Не правильно выполнять танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг).

Эмоциональная сфера

- 1.Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.

Творческие проявления

- 1.Не может импровизировать танцевальные движения.
- 2.Не может придумать танцевальные движения

Дети 3-4 года обучения:

Высокий уровень:

Музыкальность

- 1.Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно.
- 2.Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- 3.Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.
- 4.Ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

- 1.Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.
- 2.Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так

же использованные в танце.

3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения.

4. Мягко, плавно и музыкально выполняет движения руками в соответствующем контексте.

5. Выполнять танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг и т.д.)

Эмоциональная сфера

1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.

Творческие проявления

1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции.

2. С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.

Средний уровень:

Музыкальность

1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов.

2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.

4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях.

2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.

3. Танцевальные движения выполняет приблизительно.

4. Испытывает трудности с выполнением мягких и главных движений руками в соответствующем контексте.

5. Не всегда правильно выполняет танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг и т.д.)

Эмоциональная сфера

1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.

Творческие проявления

1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций.

2. Придумывает танцевальные движения по образцу.

Низкий уровень:

Музыкальность

1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения.
2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично.
3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.
4. Движения выполняет под музыку не ритмично.

Двигательные навыки

1. Плохо знает части тела. Путаёт сочетание рук и ног в танцевальных движениях.
2. Путаётся в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.
3. Танцевальные движения выполняет с трудом.
4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.
5. С большим трудом выполняет танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг и т. д.)

Эмоциональная сфера

1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.

Творческие проявления

1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений.
2. Не может придумать танцевальные движения.

Высокий уровень -3 балла

Средний уровень 2 балла

Низкий уровень -1 балл

5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сказочная ритмика»

Формы занятий:

Традиционное занятие

Сюжетное занятие

Игровое занятие

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Игровой метод

Наглядный метод

Метод аналогий (с животным и растительным миром)

Словесный метод

Практический метод

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 деятельность детей была исполнительской и творческой.

Дидактическое обеспечение:

Методические пояснения:

«Построение уроков по танцевально-игровой гимнастике» - Приложение 1,
«Особенности методики обучения» - Приложение 2.

Материально — техническое оснащение занятий:

музыкальный зал;

музыкальный центр;

зеркала;

стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)

фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;

форма для занятий и костюмы для выступлений;

канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков: ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч.

6. Список литературы

Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. 2010г.

Т.А.Затямина, Л.В.Стрепетова Музыкальная ритмика, 2009г.

С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.К.Соковнина Музыка и движения, 1984г.

Андреева М, Шукшина З. Первые шаги в музыке. - М., 1991.

Гонорова Е. Методическое пособие по ритмике. - М., 1976. - Ч. I-II

Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. - М., 1987.

Интернет ресурсы «Сайт музыкального руководителя»

Захаров Р.В. Сочинение танца — М., 1998г.

Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду. —М., 1983г.

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать занятие рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие

способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и балльные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Приложение 2

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);

этап углубленного разучивания упражнения;

этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробуют упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В

дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык

формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.