

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1
общеразвивающего вида» с. Выльгорт

Приказ № 529 от 28.09.2023г.

Т.Т. Гичка

Т.Т. Гичка



Дополнительная программа

«Мотылёк»

Направленность: художественная

Срок реализации: 3 года

Руководитель:

Абдрахманова Тамара Ринатовна

с. Выльгорт

2023 год.

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте внимание детей еще неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия ритмикой помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укрепляет скелет, мускулатуру, но и стимулирует развитие памяти, внимания, мышления и воображения ребенка. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ.

Для успешного достижения результатов в данной программе чередуются разные виды музыкально-ритмической деятельности: музыкально-ритмические игры, этюды и пальчиковая гимнастика. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки.

Занятия по данной программе 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. Кроме этого, они помогают детям воспитать в себе выносливость, красивую и правильную осанку, координацию, а это необходимо не только для занятий танцем, но и для здоровья в целом. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам.

В процессе освоения Программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах. Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями. На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с Постановлением главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

Программа по ритмике составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста и программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной, рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

Актуальность программы заключается в том, что музыка, ритмика, мимика, хореография даются в игровой форме и в соответствии с возрастом дошкольника. Одновременно влияя на ребенка через игру, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

Цель программы - содействие гармоничному развитию личности дошкольников средствами танцевально-игровой гимнастики.

На занятиях по ритмике, работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие

Задачи:

- Развитие музыкальности:
- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.
- Развитие двигательных качеств и умений:
- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений
- Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- Творческого воображения и фантазии;
- Способность к импровизации в движении.

- Развитие и тренировка психологических процессов:
- Развитие эмоциональной среды и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
- Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:
- Умение сопереживать другим людям и животным;
- Умение вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Разделы программы и их задачи

1.Игроритмика-является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задачи и игры.

2.Танцевально-ритмическая гимнастика - здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психологических процессов.

3.Игропластика (и элементы йоги) - основы на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся . Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Стретчинг- это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук и ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее.

Йога-тренировка тела и духа. Учит детей чувствовать свое тело во время движений; формированию правильной осанки, сохранять и развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов. Учит терпению и выдержки.

4.Пальчиковая гимнастика в программе служит для развития ручной умелости, мелкой моторике и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир, но и оказывают положительное воздействие на улучшения памяти, мышления, развивают фантазию.

Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

5.Строевые упражнения - являются средством организации занимающихся и целесообразного размещения их зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться вкруг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

6.Игровой самомассаж - является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Способствуют формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

7.Музыкально-подвижные игры - содержат упражнения применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации : подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования-все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

8.Креативная гимнастика - предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативе.

9.Элементы хореографии - они используются с целью координации, выразительности и красоты движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

10.Образно-игровые движения(упражнения с превращениями)-представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц зверей(интересные предметы, растения и явления природы ,людей, профессии).

11.Дыхательная гимнастика- является неотъемлемой частью физической культуры и спорта, так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Таким образом дети учатся правильному дыханию во время занятий, задержки дыхания. А также являются профилактикой заболеваний связанных с органами дыхания.

Принципы построения Программы:

-индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможностей ребенка);

-систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- доступности (упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение к своим движениям).

Методы и приемы работы:

- игровой, т.к. игра – это основное состояние детей дошкольного возраста, поэтому этот метод является основным в обучении детей хореографии. Он придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.

- словесный, подразумевающий беседы о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений.

- практический заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

- наглядный в выразительном показе педагога или ребёнка под счет, с музыкой.

Программа рассчитана на три года обучения: для детей 4-5 лет, 5-6 лет, и детей 6-7 лет.

Организационные условия реализации программы:

Программа рассчитана на три года

Общее количество часов-216 часов

Периодичность проведения занятий- 2 раза в неделю

Продолжительность занятий- 3-4 г-20-25мин;4-5 л-25-30мин;5-6л-30-35мин.

Норма наполнения группы-10-15 детей

Форма организации учебного процесса-групповая.

Программа по ритмике рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, с сентября по май.

Ожидаемые результаты по итогам реализации программы:

К концу первого года обучения дети должны знать: основные приемы движений, знать технику исполнения, правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь: пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы,

выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, предавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на пятку и на носок.

На втором году обучения дети должны знать: названия изученных движений и элементов.

Должны уметь: правильно выполнять основные элементы народных плясок, элементы бального танца. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; начинать и заканчивать движение вместе с музыкой; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

На третьем году обучения дети должны: закрепить знания и навыки, полученные в первый и второй годы обучения и перейти к изучению более сложных элементов.

Должны уметь: безошибочно самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно выполнять перестроения и исполнять этюды и танцевальные композиции, выражать собственные эмоции под музыку.

Участники программы за три года обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в детском коллективе, добиваясь высоких результатов.

Форма подведения итогов освоения Программы - выступления перед детьми и родителями.

Коллективные выступления перед зрителем являются главным воспитательным средством, т.к.:

- переживание успеха принесет детям моральное удовлетворение;
- создадутся условия для самореализации творческого потенциала;
- воспитаются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы должны способствовать практические занятия по подгруппам, показ контрольных и итоговых уроков.

		1-ый год	2-ой год	3-ий год
--	--	-------------	-------------	-------------

№	ТЕМА			
1.	Правила безопасности,			
	личная гигиена,	2	2	2
	костюм для занятия			
2	Игроритмика	7	6	5
3	Образно-игровые движения	7	6	5
4	Игропластика	5	6	5
5	Упражнения для силы и устойчивости	6	7	8
6	Упражнения на координацию	7	6	6
7	Комплекс ритм. гимнастики	6	8	8
8	Акробатические			
	упражнения	3	4	6
9	Динамические, танцевальные	4	4	4
	упражнения			
10	Муз. - ритмические композиции	8	8	8
11	Игротанцы	6	5	5
12	Пальчиковая гимнастика	5	4	4
13	Ориентировка в пространстве	5	5	5
14	Открытый урок-	1	1	1
	ИТОГО	72	72	72

Учебно – тематический план (по годам обучения)

Содержание программы

Основным содержанием ритмической гимнастики является сочетание общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, танцевальных элементов, гармонично организованных эмоционально-ритмической музыкой и выполняемых поточным способом. Характерной особенностью комплексов является также, последовательное включение в работу всех мышечных групп и суставов, чередование различных темпов.

Для того чтобы научиться двигаться, необходимо особое внимание уделить выполнению упражнений, контролировать движения у зеркал. При подборе музыкального сопровождения необходимо учитывать его темп, ритм, характер, чтобы связь движений с музыкой была органичной. Таким образом, у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движения под музыку является одной из центральных задач музыкально - ритмического воспитания. Содержание программы (сентябрь- май)

Первый год обучения		
№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Правила безопасности, личная гигиена ,костюм для занятий	
2	Строевые упражнения	Образно-двигательные действия "Паровоз"
3	Общеразвивающие упражнения без предмета	Основные упражнения прямыми и согнутыми руками
4	Строевые упражнения	Построение в шеренгу "Матрёшки"
5	Строевые упражнения	Передвижение в сцеплении «гусеница», «ручеек».
6	Общеразвивающие упражнения без предмета	Образно-двигательные действия «Осенний сад"
7	Построение в рассыпную	Образно-двигательные действия «Листопад»
8	Строевые упражнения	Муз.-подвижная игра "Мохнатый пес»
9	Строевые упражнения	Легкий бег
10	Общеразвивающие упражнения без предмета	Полуприсед
11	Акробатические упражнения	Группировки: сидя ноги врозь, сидя на пятках
12	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки	Напряженное и расслабленное положение рук и ног
13	Упражнение для силы и устойчивости	В образно-двигательной форме лежа ,сидя
14	Строевые упражнения	Передвижение в кругу в различных направлениях
15	Игроритмика	Хлопки в такт музыки , бег в рассыпную, «Зайка» «Два гуся»
16	Строевые упражнения	Ходьба высоко поднятыми коленками «Циркачи»
17	Игроритмика	«Червячок» ,«Паучок», «Ворона», «Часики», «Пятна»
18	Общеразвивающие упражнения с предметом	Погремушки, султанчики
19	Муз- подвижная игра	"Зайчата, волк,лиса, медведь", «Мохнатый пёс»
20	Акробатические упражнения	Перекаты «бревно" «Неваляшки»
21	Общеразвивающие упражнения	Сидя - танцующие стопы «Клэп-снэп»
22	Строевые упражнения	Прыжки "кузнечик"
23	Упражнения на гибкость	Сидя ноги врозь , наклоны вперед, вправо-влево

24	Танцевально-ритмическая композиция	Упражнение с погремушками «Бельчата»
25	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине "болтающие ножки"- «Обезьянки»
26	Танцевная- ритмическая игра	"Кошка беспородная"
27	Строевые упражнение	Муз- подвижная игра «быстро по местам»
28	Игроритмика	Акцентированная ходьба, комплекс пройденного материала
29	Ироритмика	"Танец лёжа" «Губки бантиком»
30	Упражнения на гибкость	Сидя на полу, стопы соединены "лягушка", «бабочка»
31	Муз.- подвижная игра	Построение в рассыпную, марширование
32	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Лежа на спине «болтающие ножки»
33	Игропластика	Морские фигурки "морская звезда" «У жирафа» «Кыш муха»
34	Танцевальные шаги	Полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку
35	Игропластика	Пружинки «Часики»,повторение пройденного материала
36	Акробатические упражнения	Перекаты в положении лежа" бревно", «Берёзка»
37	Танцевальные шаги	Комбинации из танцевальных шагов, приставные шага
38	Танцевально- Ритмическая гимнастика	"Коза и козлята», «Зайцы, волк, лиса и медведь»
39	Упражнения на укрепления мышц спины	Лежа на животе "Морская звезда"
40	Упражнения для укрепления мышц живота	Лежа на спине "Медуза"
41	Танцевально- Ритмическая гимнастика	"Морские фигурки" «Кошечка»
43	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по расположению
44	Игроритмика	Различие динамика звука громко- тихо" хлопки
45	Танцевальные шаги	Шаг с носка на носках,на пятках

46	Муз.- подвижная игра	«Мы веселые ребята» «Мохнатый пес»
47	Образно -игровые движения	"Создай образ"
48	Игропластика	Ходьба на внешнем и на внутреннем своде стопы
49	Строевые упражнения	Построение в рассыпную "бабочки"
50	Танцевально-ритмическая гимнастика	"Ласточки"
51	Строевые упражнения	Ходьба на носках "кошка" "цапля"
52	Общеразвивающие упражнения без предмета	Движения прямыми и согнутыми руками"Буратино"
53	Танцевальные шаги	Приставной шага с хлопками
54	Общеразвивающие упражнения	Стойка на носках и согнутых ногах в сочетании с другими
55	Общеразвивающие упражнения	основные движения головой"Да- нет" "тик-так"
56	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Раскачивание руками из различных исходных положений
57	Муз.- подвижная игра	"Часики"
58	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Голубой вагон»
59	Игроритмика	Хлопки – паузы
62	Танцевально- ритмическая гимнастика	"Карусельные лошадки"
61	Упражнения для развития мышечной силы	Из положения лежа на спине группировка
62	Упражнения для развития мышечной силы	Лежа на животе "лодочка"
63	Строевые упражнения	Бег по кругу и ориентиром «змейкой»
64	Игропластика	"Велосипед" «Стрелка»
65	Танцевальные шаги	Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360
66	Упражнения для развития мышечной силы	Из стойки носки вместе присесть на всей стопе
67	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Большая стирка» «Бал игрушек»
68	Образно - танцевальное упражнение	"Воробьиная дискотека"
69	Строевые упражнения	Образно - двигательные действия Повторение пройденного материала
70	Танцевальные шаги	Приставной и скрещенный шаг в сторону
71	Танцевально- ритмическая гимнастика	Построение из одной шеренги в несколько
72	Открытый урок	

Второй год обучения

№ занятия	Тема	Программное содержание
1	Правила безопасности , личная гимнастика, костюм для занятий	
2	Акробатические упражнения	Из упора присев "Мишка качается"
3	Танцевально- ритмическая гимнастика	Образно- беговые движения
4	Акробатические упражнения	Сидя на полу «неваляшки»
5	Танцевально- ритмическая гимнастика	Муз. Ритмическая комп. с колокольчикам
6	Строевые упражнения	построение в колонну, шеренгу, в круг
7	Пальчиковая гимнастика	Поочередное сгибание и разгибание пальцев
8	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и ног в положении лежа на спине. Потряхивание ног.
9	Муз- творческая игра	"Угадай кто я?"
10	Танцевально- ритмическая гимнастика	"Козлята»
11	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Имитационные образные упражнения
12	Акробатические упражнения	Группировка в положении сидя , лежа ,растяжка и упражнения для подготовки в «Мостик»
13	Танцевальные шаги	Прыжки с одной ноги на ногу, поворот 360
14	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по команде
15	Муз.- подвижная игра	Для закрепления строевых действий
16	Общеразвивающие упражнения без предмета	Комбинированные упражнения в стойках, березка.
17	Упражнения для укрепления живота	Лежа на спинё"мишка качается"
18	Упражнения для укрепления спину	Лежа животе"лодочка»
19	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление руками на различных количество счетов
20	Игроритмика	Ходьба,бег, прыжки «Мы маленькие звёзды», «Дракон кусает хвост»

21	Танцевальные шаги	Шаг галопа в перед, в сторону, подскоки
22	Танцевально ритмическая композиция	"Конькобежцы" «В каждом маленьком ребенке»
23	Общеразвивающие упражнения без предмета	Комбинированные упражнения в следах и положении лежа
24	Акробатические упражнения	Переход из сидя в упор стоя на коленях
25	Акробатические упражнения	Вертикальное равновесие на одной ноге «ласточка»
26	Муз.- подвижная игра	"Волк и козлята»
27	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Расслабление рук и туловища в положении сидя
28	Танцевально-ритмическая гимнастика	"Зарядка"
29	Игроритмика	Ходьба с хлопками, удары ногой в ритм
30	Танцевальные шаги	Шаг с подскоками, галоп со сменной ног
31	Игроритмика	Хлопки и удары на сильные и слабые доли такта
32	Танцевальные шаги	Шаг польки, «Чарли»
33	Ритмический танец	"Полька", «Бум ра та та»
34	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам «Коридор»
35	Танцевальные шаги	"Приставные шаги» с прыжком
36	Муз.- ритмическая композиция	"Облака из пластилина"
37	Пальчиковая гимнастика	Общеразвивающие упражнения пальчиками
38	Танцевальные шаги	Пружинистые движения ногами на полуприседах
39	Танцевальные шаги	Русский хороводный шаг "попеременный"
40	Общеразвивающие упражнения с предметом	Упражнения с ленточкой
41	Танцевальные шаги	Шаг с притопом
42	Акробатические упражнения	Перекаты вправо- влево, вокруг себя
43	Танцевальные шаги	Шаг" припадание"
44	Ритмический танец	"Травушка- муравушка" ,танец Тока-тока
45	Муз.- подвижная игра	ИК своим флажкам"

46	Акробатические упражнения	акробатические упражнения в образно-двигательных действиях, растяжка
47	Муз-творческие игры	упражнения танц.-ритм. Гимнастики
48	Муз. -ритмическая композиция	"Одуванчики", «Тыдыщ» «Волшебный сад»
49	Муз. -подвижная игра	"Туливер и лилипуты"
50	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим
51	Муз.- подвижная игра	"Музыкальные змейки", «Пожалуйста»
52	Танцевально - ритмическая гимнастика	"Три поросенка»
53	Ритмический танец	"Давай танцуй" (в ритме диско) «Мы маленькие звезды»
54	Акробатические упражнения	Растяжка, подготовка к шпагату
55	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Бег по кругу»
56	Танцевальные шаги	Комбинации на изученных танцевальных шагах
57	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Облака» «Колыбельная медведицы»
58	Строевые упражнения	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по команде.
59	Пальчиковая гимнастика	Игры пальчиками в двигательных и образных действиях.
60	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Двигательные упр. на имитационных и образных движениях «волны шипят»
61	Муз- творческая игра	На упражнения ритмической гимнастики «бег по кругу»
62	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Четыре таракана и сверчок», «Белые медведи»
63	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Двигательные упр. на имитационных и образных движениях «Ныряние» , «Воротца»
64	Танцевальные шаги	Два русских попеременных шага, шаг с притопом, с носка
65	Строевые упражнения	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим
66	Муз.- подвижная игра	« К своим флажкам», «Саночки»
67	Игроритмика	Хлопки и удары ногой на на сильные и слабые доли
68	Игропластика	« Рыбка», наклоны вперед в «барьерном шаге»

69	Танцевальные шаги	Танец «Рамамба»
70	Ритмический танец	«Давай танцуй», «Зоосад»
71	Муз.- подвижная игра	«Гулливер и лилипуты»
72	Открытый урок	

Третий год обучения		
№ занятия	Тема	Программное содержание
1	Правила безопасности, личная гигиена ,костюм для занятий	
2	Строевые упражнения	Построение в шеренгу и колонну по команде «Тонель»
3	Игроритмика	Ходьба, бег, прыжки
4	Ритмический танец	"Танец с хлопками" (в ритме диско)
5	Общеразвивающие упражнения без предмета	Основные движения прямыми и согнутыми руками
6	Танцевальные шаги	Поочередные пружинное движение ногами
7	Пальчиковая гимнастика	упражнения пальчиками
8	Муз.- подвижная игра по ритмике	"Дирижор - оркестр"
9	Игроритмика	Ходьба с хлопками, удары ногой на сильные и слабые доли такта
10	Акробатические упражнения	"Ванька - Встанька", мостик, шпагат
11	Общеразвивающие упражнения без предмета	"Зарядка"
12	Ритмический танец	"Слоненок", «Сударушка»
13	Игроритмика	"Буратино"
14	Общеразвивающие упражнения без предмета	На полу: упражнения для стоп, ног и корпуса
15	Общеразвивающие упражнения без предмета	Для развития мышц ног "махи"
16	Игропластика	Для развития тела-Наклоны
17	Ритмический танец	"Полька тройками»
18	Игропластика	Наклоны с поворотами
19	Танцевально- ритмическая гимнастика	"Марш"
20	Строевые упражнения	Ходьба с остановкой и поворотами
21	Муз.- подвижная игра	"Запев - припев", «Аист»
22	Ритмический танец	В ритме латино «1 2 3 4»
23	Танцевальные шаги	"Ковырялочка"
24	Танцевально ритмическая гимнастика	"С флажками"
25	Акробатические упражнения	Переход из сидя в упор стоя на коленях, подготовка к «колесо»

26	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	"лодочка", "лодочка качается"
27	Танцевально- ритмическая гимнастика	"Африка"
28	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление мышц	"мишка качается", «улитка»
30	Акробатичеякие упражнеия	Перекаты вправо - влево сед на пятках
31	Танцевально- ритмическая гимнастика	Упражнения для корпуса
32	Строевые упражнения	Бег выбрасывая ноги в перед, назад, прыжки – поджатые
33	Муз- творческая игра	"Займи место"
34	Игропластика	Комплекс упражнений
35	Танцевальные шаги	"топотушки", композиция «В сказочной стране»
36	Игропластика	"колечко"
37	Танцевальные шаги	"боковой голоп"
38	Ритмический танец	"Кадриль» «Солёный чай»
39	Танцевально ритмическая гимнастика	"кошечки"
40	Акробатические упражнения	Вертикальное и горизонтальное равновесие
41	Муз.- ритмическая композиция	"С мячом» «В магазине зеркал»
42	Строевые упражнения	Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении
43	Игроритмика	Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцепление за руки .
44	Ритмический танец	«Мельница» Тока- тока , «Русские матрёшки»
45	Общеразвивающие упражнения без предмета	По типу «Зарядка»
46	Танцевальные шаги	Переменный шаг с притопом
47	Пальчиковая гимнастика	Игра-соревнование «Моталочки»
48	Муз.- подвижная игра по ритмике	«Гонки мячей по кругу», «Потеха»
49	Игроритмика	Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного муз.размера
50	Акробатические упражнения	«Ванька-встанька»),подготовка в стойке
51	Общеразвивающие упражнения	С мячом
52	Ритмический танец	«Цирковые лошадки»
53	Игроритмика	Гимнастическое дирижирование
54	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на	«Трубач», «Папровоз», «Музыка ведёт»

	укрепление мышц	
55	Муз.- подвижная игра	«Горелки»
56	Игропластика	«Винтик», «Симка», «Нолик»
57	Ритмический танец	«Полонез»
58	Игропластика	«Улитка»
59	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Упражнение с обручем»
60	Строевые упражнения	Задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу»
61	Муз.- подвижная игра	«Дети и медведь», «Мультишки»
62	Ритмический танец	«Тайм-степ»
63	Танцевальные шаги	«ЧА-ча-ча»
64	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Ванька-встанька»
65	Акробатичекие упражнения	Вертикальное и горизонтальное равновесие
66	Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	На осанку «Лодочка», «палочка»
67	Танцевально- ритмическая гимнастика	«Марш»
68	Игропластика	«Лягушка», «Бабочка», «Ох,ух,ах,их»
69	Танцевальные шаги	«Самба» , «Латина»
70	Ритмический танец	«Самба» «Латина»
71	Муз- творческая игра	«Запев-припев»
72	Открытый урок	

Прогнозируемый результат

Первый год обучения. После первого года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

Второй год обучения. По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе

этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

Третий год обучения. После третьего года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений для этого года обучения.

Педагогическая диагностика

Уровень развития ребенка можно определить, воспользовавшись разработкой из программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше — в данной группе).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (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

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

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

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений.

Оценки детей 4-5 -го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

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

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 6-7-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что —то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети — 1-го уровня сложности, старшие — 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная,

зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильностью) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

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

У детей 5-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-го уровня сложности; 6-го года жизни — 2-го уровня сложности; 7-го года жизни — 2-го и 3-го уровня сложности.

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф.И ребенка		Год рождения		
Параметры		Начало года	Середина года	Конец года
Музыкальность	(способность к			

	отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)			
	Эмоциональная сфера			
	Творческие проявления			
	Внимание			
	Память			
	Подвижность нервных процессов			
	Пластичность, гибкость			
	Координация движений			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко - «Интегративная танцевально-двигательная терапия».
2. С.Л. Слуцкая - «Танцевальная мозаика».
3. Н.В. Зарецкая - «Танцы для детей».
4. Т.В. Баршинкова - «Азбука хореографии».
5. А.И. Буренина - «Ритмическая мозаика»,
6. В.Е. Чибрикова-Луговская - «Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмики».
7. Л. Гераскина - «Ожидание чуда. Выпуск 1-2»
8. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
9. Интернет ресурсы
 1. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
 2. Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/>
 3. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
 4. Классическая музыка (Электронный ресурс). – Режим доступа: [http://classic. Chubrik.Ru](http://classic.Chubrik.Ru)
 5. <http://school-collection.edu.ru/>
 6. <http://www.edu.ru>
 7. <http://www.1september.ru>
 8. <http://www.zavuch.info>
 9. <http://www.minobr.ru>
 10. www.pedsovet.org
 11. <http://www.nauka21.ru>
 12. <http://www.wikipedia.org/>

13. www.dance-city.narod.ru

14. www.danceon.ru__