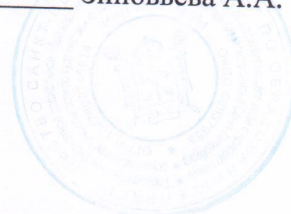


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-
эстетическому развитию детей Кировского района
198097, ул. Маршала Говорова, 24, корпус 2

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 5
От «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 46 от «31» 08 2023г.
заведующий ГБДОУ №1
_____ Зиновьева А.А.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной и физкультурно-спортивной
направленности**

“Танцуем весело, танцуем ярко!”

Возраст учащихся 4-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Живилова Олеся Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2023г.

Содержание

I. Основные характеристики программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

II. Организационно-педагогические условия

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

I. Основные характеристики программы

1.1 пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуем весело, танцуем ярко!» имеет художественную и физкультурно-спортивную направленности. Она предоставляет широкие возможности для обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 3–7-и лет в мир хореографии. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

В программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, гимнастика, сценическое движение во всех разделах танцевальной деятельности. Программа содержит обширный танцевально-музыкальный репертуар. Особенностью программы по музыкально-ритмическому и танцевально-спортивному воспитанию и развитию дошкольников является взаимосвязь двигательной, музыкальной и творческо-игровой деятельности.

Программа включает в себя следующие разделы;

- Азбука классического танца;
- детский фитнес;
- партерная гимнастика;
- танцевальные этюды и композиции;
- музыкальные и подвижные игры.

Педагогическими принципами музыкально – ритмического и танцевально-спортивного обучения по программе, являются:

- индивидуализация (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядность (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемость материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Новизна программы состоит в том, что программа является музыкально-ритмическим и танцевально-спортивным психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к

импровизации в движении под музыку, требующих свободного и осознанного владения телом, что обуславливает ее *актуальность и практическую значимость*.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

В программе уделяется большое внимание изучению основ классического танца. Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развивались другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, исправляя физические недостатки, создавая правильную манеру поведения, осанку. Классический экзерсис - основное средство в обучении танцовщика любого профиля в развитии его двигательного аппарата. На синтезе элементов классического экзерсиса построено многообразие танца.

В наши дни очень актуальна, как метод укрепления опорно-двигательного аппарата, и придания телу гибкости, партерная гимнастика. Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело - ловкость и точность движений. Приятный дополнительный эффект заключается в оздоровлении сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Аэробика для детей сочетает физическую активность, спорт, развлечение. Это отличный способ выплеснуть лишнюю энергию, укрепить организм, привести в порядок вес, научиться взаимодействовать с коллективом. Аэробные упражнения относятся к физической активности, при которой совершаются движения легкой или умеренной интенсивности. Основным источником для них - кислород, составляющий 21% воздуха («air» в переводе на английский).

Программа «Танцуем весело, танцуем ярко!» предназначена для воспитанников детского сада в возрасте 4-7 лет, не имеющих противопоказаний к физическим нагрузкам.

Срок освоения программы девять месяцев с октября по май.

Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 4 до 5 лет (средняя группа); дети от 5 до 6 лет (старшая группа) и дети от 6 до 7 лет (подготовительная группа). Набор детей в группы свободный; для всех физически здоровых детей, не имеющих противопоказаний к ООД по состоянию здоровья.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением

материала. На следующий год обучения пройденный материал подается на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Занятия для старшей и подготовительной к школе групп проводятся 2 раза в неделю в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049 – 13 от 29.05.2013г., и один раз в неделю для средней группы.

Требования к внешнему виду: дети должны быть одеты в удобную форму, не сковывающую движения (футболка из х/б ткани, шорты из х/б ткани, носочки, чешки или балетные тапочки).

Продолжительность образовательной деятельности	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов (занятий) в год
Дети 4 – 5 лет: 20 мин.	1 раз	1	29
Дети 5-6 лет: 25 мин.	2 раза	2	58
Дети 6-7 лет: 30 мин.	2 раза	2	58

1.2 цель и задачи

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития через обучение ритмике и хореографии, введение ребенка в мир музыкально-танцевального действия и игр, обучение основам танцевального искусства и детского фитнеса, привитие интереса к изучению хореографии и познанию возможностей своего тела.

Задачи программы:

Личностные:

- Формирование познавательного интереса к искусству;
- Формирование навыков здорового образа жизни;
- Формирование поведения в группе;

Метапредметные:

- Развитие мотивации к двигательной активности;
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пластике;

- Развитие потребности слушать музыку, чувствовать её настроение и характер;

Образовательные:

- Развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве;

- Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

1.3 структура и содержание программы:

Учебно-тематический план программы (средняя группа)

№	Наименование раздела программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Азбука классического танца	0,5	3,5	4
3	Детский фитнес	0,5	6,5	7
4	Партерная гимнастика	0,5	7,5	8
5	Танцевальные этюды и комбинации	0,5	2,5	3
6	Музыкальные и подвижные игры	0,5	2,5	3
7	Итоговое занятие		3	3
	Итого:			29

Учебно-тематический план программы (старшая группа)

№	Наименование раздела программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Азбука классического танца	1	10	11
3	Детский фитнес	1	13	14
4	Партерная гимнастика	1	13	14

5	Танцевальные этюды и комбинации	1	8	9
6	Музыкальные и подвижные игры	0,5	7,5	8
7	Итоговое занятие		1	1
	Итого:			58

Учебно-тематический план программы (подготовительная группа)

№	Наименование раздела программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Азбука классического танца	1	10	11
3	Детский фитнес	1	13	14
4	Партерная гимнастика	1	13	14
5	Танцевальные этюды и комбинации	1	8	9
6	Музыкальные и подвижные игры	0,5	7,5	8
7	Итоговое занятие		1	1
	Итого:			58

1.4 прогнозируемые результаты

В итоге реализации программы могут быть отмечены следующие целевые ориентиры развития детей:

Средняя группа:

- получены первоначальные знания о хореографии, ритмике, гимнастике;
- сформированы первоначальные исполнительские умения;
- заложен фундамент для творческой деятельности.

Старшая группа:

- сформирована выразительность, легкость исполнения движения под музыку;
- умеет самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоен большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру;
- умеет организовать игровое общение с другими детьми.

Подготовительная группа:

- способен к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических композициях;
- сформировано сознательное стремление к поддержанию здорового образа жизни.

II. Организационно- педагогические условия

2.1 календарно- тематический план

Возраст детей: 4-5 лет (средняя группа)

Блоки программы	Период прохождения материала	Количество НОД	Тема / репертуар
Знакомство с основами классического танца	Октябрь	3	Разминка по кругу, разучивание элементов классического танца на середине зала, музыкальные и подвижные игры. Разучивание хореографической композиции «По малину в сад пойдём».
	Ноябрь	4	Разминка – логоритмические упражнения и композиции. Разучивание элементов классического танца на середине зала. Музыкальные игры. Разучивание хореографической композиции «Птичий двор».
Детский фитнес	Декабрь	4	Разминка по кругу. Общеукрепляющие упражнения под музыку на середине зала. Подвижные игры. Разучивание хореографических композиций «Скоро Новый год!», «Снежинки».
	Январь	3	Разминка по кругу. Общеукрепляющие упражнения под музыку на середине зала. Музыкальные игры. Разучивание хореографической композиции «Зимушка-зима».
	Февраль	4	Разминка – логопедические упражнения и композиции. Общеукрепляющие упражнения под музыку на середине зала. Подвижные игры. Разучивание хореографической композиции «Салют».
Партерная гимнастика	Март	4	Разминка на середине зала. Партерная гимнастика. Музыкальные игры. Разучивание репертуарного танца «А ручки хлоп-хлоп-хлоп...»

	Апрель	4	Разминка – логоритмические упражнения и композиции. Партерная гимнастика. Подвижные игры. Разучивание репертуарного танца «Вечный двигатель».
	Май	3	Разминка на середине зала. Партерная гимнастика. Музыкальные игры. Разучивание репертуарного танца «Ох, Серёжка, ты, Серёжка...»
Итого:	29		

Возраст детей: 5-6 лет (старшая группа)

Блоки программы	Период прохождения материала	Количество НОД	Тема / репертуар
Знакомство с основами классического танца	Октябрь	5	Разминка – логоритмические упражнения и композиции. Разучивание новых элементов классического танца, повторение и отработка уже изученных. Подвижные игры. Разучивание хореографической композиции «Осенние листья» .
	Ноябрь	9	Разминка по кругу. Разучивание новых элементов классического танца, повторение и отработка уже изученных. Музыкальные игры. Разучивание хореографической композиции «Плетень».
	Декабрь	9	Разминка по кругу. Разучивание основных шагов аэробики. Стрейчинг. Подвижные игры. Разучивание хореографических композиций «Танец снеговиков», «Самая красивая будет наша ёлочка».
Детский фиесс	Январь	7	Разминка-логоритмические упражнения и композиции. Разучивание основных шагов аэробики, отработка выученных. Разучивание основных позиций в йоге. Стрейчинг. Разучивание хореографической композиции «Финская полька».

	Февраль	8	Разминка на середине зала. Аэробика. Основные позиции в йоге. Стрейчинг. Разучивание хореографической композиции «Идёт солдат по городу».
Партерная гимнастика	Март	9	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Музыкальные игры. Разучивание репертуарного танца «Мыши на охоте».
	Апрель	8	Разминка- логоритмические упражнения и композиции. Партерная гимнастика. Подвижные игры. Разучивание репертуарного танца «Пых-пых самовар».
	Май	3	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Музыкальные игры. Разучивание репертуарного танца «Пряничные гномики».
	Итого:		58

Возраст детей: 6-7 лет (подготовительная группа)

Блоки программы	Период прохождения материала	Количество НОД	Тема / репертуар
Основы классического танца	Октябрь	5	Разминка на середине зала. Элементы и комбинации классического экзерсиса. Подвижные игры. Разучивание танца «Полонез».
	Ноябрь	9	Разминка по кругу. Элементы и комбинации классического экзерсиса. Музыкальные игры. Разучивание «Калинка».
	Декабрь	9	Разминка на середине зала. Аэробика. Элементы йоги. Игровой стрейчинг. Разучивание хореографической композиции «Дед Мороз к нам идёт».
Детский фитнес	Январь	7	Разминка на середине зала. Аэробика. Элементы йоги. Игровой стрейчинг. Разучивание хореографической композиции «На катке».

	Февраль	8	Разминка на середине зала. Аэробика. Элементы йоги. Игровой стрейчинг. Разучивание хореографической композиции «Суворовцы».
Партерная гимнастика	Март	9	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Общеукрепляющие упражнения по диагонали. Разучивание репертуарного танца «Крыжачок».
	Апрель	8	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Общеукрепляющие упражнения по диагонали. Разучивание репертуарных танцев «Яблочко» и Китайский танец с веерами.
	Май	3	Разминка по кругу. Партерная гимнастика. Общеукрепляющие упражнения по диагонали. Разучивание репертуарных танцев «Футбол» и «Золотая рыбка».
Итого:		58	

2.2 условия реализации программы

- музыкальный зал с зеркальным оформлением стен
- экран, проектор
- музыкальный центр, музыкальные диски, электронный носитель
- ковёр
- резиновые мячи среднего размера
- мягкие игрушки
- другие атрибуты для танцевальных композиций (платочки, маленькие подушки, искусственные цветы, ведёрки, ленточки, зонтики, веера ...)
- костюмы для концертной деятельности.

2.3 формы аттестации

Результаты развития детей предполагается отслеживать с помощью проведения педагогического наблюдения за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара) два раза в течение учебного года.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Танцуем весело, танцуем ярко»: открытые просмотры образовательной деятельности, выступления на мероприятиях ДОУ, представление концертных номеров на отчётном концерте в конце учебного года.

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Результаты освоения программы детьми всех групп оформляются в виде сводной таблицы «Результаты освоения программы» (Таблица 1).

Результаты освоения программы «Танцуем весело, танцуем ярко!»

Группа для детей _____ лет			
Фамилия, имя ребенка	Уровень освоения программы		
	Начало учебного года	Конец учебного года	Итоговый результат

2.3 оценочные материалы

На каждого ребенка заполняется карта освоения программы «Танцуем весело, танцуем ярко!»

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТАНЦУЕМ ВЕСЕЛО, ТАНЦУЕМ ЯРКО!» (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

Ф.И. ребёнка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

* Оценка уровня:

«высокий» уровень - все показатели отмечены знаком «1»;

«средний» уровень - большинство показателей отмечены знаком «1»;

«низкий» уровень - большинство показателей отмечены знаком «0».

№ п/п	Показатели	Отметка о развитии («1»/ «0»)	Методы диагностики
1.	Узнает начало и конец музыкального вступления		наблюдение, беседа
2.	Знает названия новых танцевальных элементов и движений		наблюдение беседа
3.	Старается исполнить упражнения правильно		Наблюдение
4.	Может повторить простейший ритм, заданный педагогом		Наблюдение беседа
5.	Проявляет интерес к выполнению знакомых упражнения и к изучению новых		Наблюдение беседа
Итого		«1» - ____; «0» - ____	

Уровень*

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТАНЦУЕМ ВЕСЕЛО, ТАНЦУЕМ ЯРКО!» (СТАРШАЯ ГРУППА)

Ф.И. ребёнка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

* Оценка уровня:

«высокий» уровень - все показатели отмечены знаком «1»;

«средний» уровень - большинство показателей отмечены знаком «1»;

«низкий» уровень - большинство показателей отмечены знаком «0».

№ п/п	Показатели	Отметка о развитии («1»/ «0»)	Методы диагностики
1	Знает позиции рук и ног в классическом танце		Наблюдение беседа
2	Умеет откликаться на динамические оттенки музыки		наблюдение беседа
3	Умеет выполнять простейшие ритмические рисунки,		наблюдение беседа
4	Умеет реагировать на музыкальное вступление		наблюдение беседа
5	Умеет красиво и правильно исполнять танцевальные элементы,		наблюдение беседа
Итого		«1» - ___; «0» - ___	
Уровень*			

КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТАНЦУЕМ ВЕСЕЛО, ТАНЦУЕМ ЯРКО!» (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Ф.И. ребёнка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

* Оценка уровня:

«высокий» уровень - все показатели отмечены знаком «1»;

«средний» уровень - большинство показателей отмечены знаком «1»;

«низкий» уровень - большинство показателей отмечены знаком «0».

№ п/п	Показатели	Отметка о развитии («1»/ «0»)	Методы диагностики
1	Умеет импровизировать и придумывать упражнения под заданную музыку		Наблюдение беседа
2	Умеет красиво и правильно исполнять		наблюдение

	танцевальные элементы,		беседа
3	Умеет давать характеристику музыкальному произведению,		наблюдение беседа
4	Умеет хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.		наблюдение беседа
5	Умеет исполнять движения в парах, в группах.		наблюдение беседа
Итого		«1» - ___; «0» - ___	
Уровень*			

2.5 методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной и физкультурно-спортивной направленности «Танцуем весело, танцуем ярко!» составлена на основе:

- 1.ООП дошкольного воспитания дошкольного отделения ГБДОУ детский сад № 1 Кировского района.
- 2.Программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» Бурениной А.И.
- 3.Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.1.3049 – 13 от 29.05.2013г.
- 4.Законом Р.Ф. «Об образовании» от 29.12.2012, приказ №273 – ФЗ;
- 5.Конституцией Р.Ф. и учетом Конвенции ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
6. Приказ Министерства образования и науки от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования» (в ред. Приказа Министерства просвещения России от 21.01.2019 N 32)»

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС и возрастным особенностям детей.

При распределении разделов программы по учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности детей каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей.

Программа составлена из блоков, с учетом индивидуальных особенностей дошкольников, что способствует лучшему усвоению программного материала. Программа включает 3 блока:

1. Основы классического танца

2. Детский фитнес

3. Партерная гимнастика

Первый блок программы направлен на знакомство, освоение основных элементов классического танца, изучение простых комбинаций. Дети слышат и стараются запомнить терминологию, правила исполнения того или иного движения, изучая основы классического танца как азбуку движений тела человека. В средней группе воспитанники начинают осваивать движения стоя спиной к стене. А потом переходят на середину зала. Позиции и упражнения изучаемые на первом году обучения: первая, вторая, шестая позиции ног, подготовительное положение рук и естественное положение рук, *demi plie, releve, battement tendu* в сторону, *port de bras, temps leve* по первой позиции. В старшей группе: третья позиция ног, первая и третья позиция рук, *dtve plie* в первой позиции с переходом во вторую через *battement tendu, releve* в первой и второй позициях, *battement tendu* вперёд и в сторону, *port de bra* с наклоном корпуса, *temps leve* в первой и второй позициях. В подготовительной группе: пятая позиция ног, третья позиция рук, плавный переход из одной позиции в другую, *grand plie* в первой, второй и третьей позициях в комбинации с *demi plie* и *releve*, *battement tendu* назад и исполнение крестом по четыре, *battement jete* в сторону, *passe par terre*, первое *port de bras*, комбинация прыжков *temp leve* в первой, второй и третьей позициях, *pas echange, changement de pieds*.

Второй блок близок к эстрадно-спортивному танцу. Здесь дети изучают базовые шаги аэробики, позиции детской йоги, игровой стрейчинг, спортивные общеукрепляющие упражнения. В средней группе воспитанникам даются: *march, step touch, step kick, v-step*; дыхательные упражнения и игровые асаны (черепаха, лягушата, верблюд); упражнения на растяжку мышц, на снижение мышечного напряжения; взмахи руками, сгибание-разгибание рук и ног, повороты и наклоны корпуса, приседания, прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге. В старшей группе: *double step touch, knee up, cross, life, slade*; дыхательные упражнения и игровые асаны (ласточка, ребёнок, пчела, слон), упражнения на скручивание туловища; упражнения на растяжку мышц, на снижение мышечного напряжения; вращения руками, вращения плечами, глубокие наклоны туловища, «мельница», приседания, прыжки с переменной ног и с продвижением. В подготовительной группе: базовые шаги аэробики делаются в повороте и соединяются в комбинации; дыхательные упражнения и игровые асаны (дерево, собака мордой вниз, кобра, лучник, водопад); упражнения на растяжку мышц, на снятие мышечного напряжения; повороты головы, силовые упражнения для плечевого

пояса, наклоны и прогибы корпуса, махи ногами, глубокие приседания, подскоки, партерные и большие прыжки, широкие прыжки с продвижением.

Третий блок- это комплекс упражнений для укрепления мышц ног, живота и спины. Содержит как силовую нагрузку, так и элементы растяжки и релаксацию. В средней группе дети учатся сидеть, правильно удерживая спину и голову, учатся оттягивать носки от себя и к себе, разводять носки в разные стороны, поднимать ногу не сгибая колено; разучиваются упражнения «заячьи ушки», «книжка», «маленький мостик», «бабочка», «кошечка». В старшей группе упражнения становятся более разнообразными, усложняются движения для стоп и упражнения на растяжку; разучиваются движения «лодочка», «складочка», «жабка», «корзинка», «колобок», «стульчик». В подготовительной группе усложняются упражнения для укрепления мышц живота, добавляются элементы акробатики, такие как перекаты на спине, кувырок вперёд, «полушпагат», «берёзка», «мостик», «свечка».

Каждое занятие начинается с разминки, подготовки мышц к силовым нагрузкам. Движения могут выполняться по кругу или на середине зала. Разминка включает в себя шаги (марш, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, переменный, приставной, с выносом ровной ноги вперёд и задержкой), бег (лёгкий, мелкий, с ускорением, с выбросом ровной ноги вперёд, в сторону, с высоким подниманием бедра, с большим захлестом назад) в разных вариациях и с перестроением, галоп, невысокие подскоки, подскоки с разворотом бедра. На первом году обучения даются простые движения. Усложняются и комбинируются друг с другом по мере усвоения, с учётом возраста детей и накопленного опыта. В качестве разминки могут использоваться логоритмические упражнения и композиции («массаж», «кыш, муха», «у жирафа пятнышки», «солдатики», «петрушка», «зайка беленький сидит», «весна-красавица», «правая и левая», «теремок», «ветер тихо клён качает», «ветер по лесу гулял», «репка», «мы идём сегодня в цирк»), а также игровые упражнения для развития мелкой моторики и координации движений рук, упражнения игрового самомассажа.

Каждое занятие содержит музыкальные («шёл король по лесу», «холодно, замёрзли ручки», «мы сперва пойдём на право», «ёлочки-пенёчки», «руку правую вперёд», «едет, едет паровоз», «грибы-ягоды», «дед мороз», «едет трактор», «дружный зоопарк») или подвижные игры («воздушный шар», «пропавшие ручки, пропавшие ножки», «лошадки», «белые медведи», «волшебный мячик», «часики», «рожки да ножки», «во!», «найди свой цвет», «найди свою пару», «дружно вместе делаем вот так», «топ-топ, кто идёт?», «самолёты»,

«день-ночь», «автомобили и воробьи», «платочек», «жаворонок», «идёт ниточка за иголочкой», «ручeёк»). . Образно-игровые упражнения развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют точность, координацию, развивают воображение детей, их эмоции, умение «оживлять» игровой персонаж.

Танцевальные движения осваиваются как в процессе исполнения учебных композиций, так и в специально подобранных танцах, а также импровизациях. В этом процессе используется два уровня работы с музыкально-ритмическим материалом. Первый уровень условно можно назвать тренинговым, он предполагает освоение ряда ритмических композиций в процессе игрового сотрудничества педагога и детей. Второй уровень условно можно назвать креативным; он предполагает использование знакомых движений в игровых ситуациях под другую музыку, самостоятельное создание пластических образов.

В системе работы можно условно выделить три этапа:

В основе 1-го этапа обучения – подражание детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. «Вовлекающий показ» (выражение С.Д.Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений способствует созданию приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание. Показ должен быть «опережающим», т.е. на доли секунды движение должно опережать музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успевали «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность такого показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку все движения дети повторяют автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения.

Следующий, 2-й этап – это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и других упражнений. На этом этапе необходимо время от времени прекращать показ в процессе совместного исполнения и предлагать детям продолжать исполнять движения самостоятельно. Постепенно детям предлагается исполнить всю композицию самостоятельно от начала до конца (иногда можно подсказывать некоторыми жестами). Однако не все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти.

На этом этапе используются следующие приемы:

- Показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога – по очереди или по желанию)
- Показ упражнения условными жестами, мимикой.

- Словесные указания
- «Провокации», т.е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей и побуждения к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку.

На основе развития пластических возможностей детей, расширения двигательного опыта происходит переход к **3-му этапу** – творческому самовыражению в движении под музыку. Происходит это тоже постепенно. Так, в некоторых композициях сразу заложена «вопросно-ответная» форма исполнения, где предполагается импровизация на определенный музыкальный фрагмент – проигрыш, припев и т.д. Такие небольшие включения тренируют переключаемость внимания и развитие произвольности движений.

Структура каждого занятия может быть представлена следующим образом:

Подготовительная, основная и заключительная часть, но деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть (разминка) занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач: подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе, а именно: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Занятие всегда начинается с построения и поклона.

Основная часть 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 пр.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть могут входить все средства ритмопластики.

Разучивание нового материала также даётся в основной части.

Заключительная часть длится от 3 % до 7 % общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются музыкальные игры и подвижные игры малой интенсивности, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, игровой самомассаж.

Перечень музыкальных произведений, используемых в образовательном процессе:

1. Польша Анна, И. Штраус
2. До-ре-ми, А. Пряжников, детский хор Великан
3. Сделаем селфи, А. Пряжников, детский хор Великан
4. Ох, Серёжка, А. Верещагин
5. Анютины глазки, А. Варламов, шоу-группа Улыбка
6. Бим-бом, А. Пряжников, детский хор Великан
7. Виноватая тучка, Д. Тухманов
8. Легкокрылые эльфы, Е. Крылатов
9. Спасём наш мир, М. Джексон
10. Праздник, А. Ермолов
11. Город Детство, В. Морозов
12. Дети Земли, А. Петряшёва
13. Всё сбывается на свете, Е. Крылатов
14. Встреча гостей, Е. Шашина
15. Доброта, А. Петряшёва
16. Коробка с карандашами, Гр. Гладков
17. Кря-кря, га-га, Н. Кузьминых
18. Незадачливый кот, Е. Шашин
19. Новый год, А. Ермолова
20. Песенка Первоклашки, А. Петряшёва
21. Наша Земля, Л. Халме
22. Косички, Н. Кузьминых
23. Кашка, Е. Шашин
24. Новогодний город, Гр. Гладков
25. Трепак, русский танец, П. Чайковский
26. Вальс цветов, П. Чайковский
27. Дворец сладостей Конфитюрбург, П. Чайковский
28. Танец пастушков, П. Чайковский
29. Шествие гномов, Э.Григ
30. Кошачий дуэт, Дж. Россини
31. Большой блестящий вальс, Ф. Шопен
32. Венгерский танец №5, И. Брамс
33. Шутка, И.Бах
34. Волшебная флейта, В. Моцарт
35. Музыка на воде, Г. Гендель
36. Дельфины, К. Бураков
37. Всё лучшее детям, И. Ажимов
38. Супергерой, К. Бураков
39. Фантазёры, И. Мирославский
40. Прыг-скок, И. Мирославский
41. Волшебная страна, О. Юдахина
42. Полонез, П. Чайковский
43. Калинка, И. Ларионов
44. Новый год идёт, А. Ермолов
45. Зимушка-зима, О. Макушина
46. Идёт солдат по городу, В. Шаинский
47. По малину в сад пойдём, А. Филиппенко

- 48. Осенние листья, Б. Мокроусов
- 49. Снеговик, А. Петряшева
- 50. Яблочко, Р. Глиэр
- 51. На катке, А. Новиков
- 52. Футбол, И. Назаренко

План работы с родителями

№	Месяц	Работа с родителями воспитанников
1	октябрь	
2	ноябрь	
3	декабрь	
4	январь	
5	февраль	
6	март	

7	апрель	
8	май	

2.6 список литературы

1. Богаткова Л. Танцы для детей. – М., 1959.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.: Лоиро, 2000. – 220 с.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
4. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. – 1961. - № 1 – с. 119-132.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
6. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
7. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль, 1996.
8. Раевская Е., Соболева Г., Ушакова З. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – СПб., 1999.
9. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – М., 2001.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 352 с.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., 2002.