

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 386 «Знайка»  
620144, г. Екатеринбург, ул. Большакова, 129а тел.(343) 212-57-87  
e- mail: mdoy386@mail.ru

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад № 386 «Знайка»  
Протокол № 1 от « 27 » августа 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего  
МБДОУ – детский сад №386 «Знайка»  
Приказ № 19/1-ОД «.27» августа 2018 г.  
В.Г. Ларина



**Общеразвивающая программа дополнительного образования  
хореографической студии  
«Ритмическая мозаика»**

для детей 3-7 лет

г. Екатеринбург, 2018

## Содержание

<b>1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
Пояснительная записка	3
Цели программы	4
Задачи программы	4
Принципы и подходы к формированию Программы	5
Планируемые результаты освоения Программы	10
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
Содержание психолого-педагогической работы	11
Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях	11
Перспективно-тематическое планирование	16
Формы, способы, методы и средства реализации Программы	25
Особенности образовательной деятельности	25
Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы	25
Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	26
Требования и методические рекомендации к проведению обучения упражнениям	27
Описание основных позиций и танцевальных движений по хореографии для дошкольников	27
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
Средства обучения и воспитания	37
Развивающая предметно-пространственная среда	40
Традиционные события, праздники, мероприятия	40
Учебный план (Приложение 1)	
Календарный учебный график (Приложение 2)	

## 1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Ритмическая мозаика» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 386 «Знайка» (далее Программа) направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей воспитанников в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании.

Образовательная программа художественной направленности рассчитана на четыре года обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по хореографии охватывает детей младшей, средней, старшей и подготовительной групп. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика и нетрадиционные виды упражнений.

При разработке Программы педагогический коллектив руководствовался социальным заказом семей воспитанников на качество, вид, направленность образовательных услуг, полученным в результате анкетирования родителей, а также следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ- 273 от 29.12.2012 г.;
- Квалификационные характеристики должностей работников образования (приказ Минздравсоцразвития РФ от 14.08.2009 №593);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольной образовательной организации»;
- Устав МБДОУ - детский сад № 386 «Знайка».

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении танцевальных движений, наиболее понятных и доступных детям-дошкольникам.

Программа ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Дети дошкольного возраста отличаются большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих цели: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В дошкольном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий хореографией. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса, но при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников: укрепить и развить

мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки. Организационная работа ведётся на протяжении всего периода обучения: беседы с детьми о целях и задачах занятий по танцу, о правилах на занятиях по хореографии, о форме одежды для занятий. Организация танцевальной части праздников в детском саду, районных и городских фестивалей, смотрах, конкурсах.

Программа разработана с учётом способностей детей, их индивидуальных и возрастных особенностей. У детей трех лет формируется способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым (хлопать, притопывать ногой, полуприседать, совершать повороты кистей рук), умение начинать движения с началом музыки и заканчивать с ее окончанием.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

Образовательная программа рассчитана на детей младшего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет), 1 раз в неделю.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, обучение детей основам хореографии.

**Задачи программы:**

- формировать и развивать творческие способности воспитанников;
- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.
- научить выразительности и пластичности движений.
- формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Решение обозначенных в программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в ДОУ. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, и степень приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

**Содержание программы:**

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями, ритмо-релаксацией. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления,

воображения и творческих способностей ребенка.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

#### **Принципы:**

*Принцип научности* предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

*Принцип систематичности* обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

*Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменениям нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психологическая стороны развития ребенка.

*Принцип доступности* реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта.

*Принцип учета возрастного развития движений.* Этот принцип предусматривает степень развития основных танцевальных движений у ребенка, его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

*Принцип чередования нагрузки* или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения упражнений.

*Принцип наглядности* является одним из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста.

Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

*Принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

#### **Подходы:**

В основе содержания ООП ДО лежат следующие *подходы в развитии ребёнка:*

- *культурно-исторический* (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.);
- *деятельностный* (А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.);
- *комплексный;*
- *личностный*(Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский и др.).

#### **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Программа рассчитана на 4 года обучения дошкольников (детей 3-7 лет):

- младший дошкольный возраст (3-4 года. 1-й год обучения);
- средний дошкольный возраст (4-5 лет. 2-й год обучения)

- старший дошкольный возраст (5-6 лет. 3-й год обучения);
- подготовительная к школе группа (6-7 лет. 4-й год обучения).

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Основная форма работы – обучающие и развивающие занятия в группах и подгруппах, а также индивидуальные занятия. Число занимающихся детей в каждой подгруппе в среднем – 15 человек.

Дополнительная форма работы – консультация педагога с родителями и детьми. Принимаются все желающие дети с 3-летнего возраста (без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных).

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПин 2.4.1.3049-13 дополнительные занятия в детском саду рекомендуется проводить:

- Для детей 4-го года жизни – не более 2 раз в неделю продолжительностью 15 минут каждое
- Для детей 5-го года жизни – не более 2 раз в неделю продолжительностью 20 минут каждое;
- Для детей 6-го года жизни – не более 2 раз в неделю продолжительностью 25 минут каждое;
- Для детей 7-го года жизни – не более 3 раз в неделю продолжительностью 30 минут каждое.

Этапность в обучении является «ступенчатой» формой организации учебно-воспитательного процесса и отвечает дидактическому принципу доступности

Исходя их социального заказа родителей, на дополнительное образование сформированы следующие группы:

- группа № 1 (младшая возрастная группа) – 2 подгруппы по 10-15 человек;
- группа № 2 (младшая возрастная группа) – 2 подгруппы по 10-15 человек;
- группа № 3 (средняя возрастная группа) – 2 подгруппы по 10-15 человек;
- группа № 4 (старшая возрастная группа) – 2 подгруппы по 10-15 человек;
- группа № 5 (старшая возрастная группа) – 2 подгруппы по 10-15 человек;
- группа № 6 (подготовительная к школе возрастная группа) – 2 подгруппы по 10-15 человек.

### *Возрастные особенности воспитанников*

#### **от 3 до 4 лет**

Дети этого возраста легко возбуждаются, от обилия впечатлений, различных заданий быстро устают. Их внимание привлекают знакомые и эмоционально наполненные образы. Они лучше воспринимают то, что им интересно. Опыт музыкально-танцевальной деятельности в этот период жизни минимальный, но все же позволяет детям проявить себя. Несмотря на то, что их двигательный аппарат еще не оформился и мышечная сила слабая, они могут исполнять различные действия и движения, однако ходьба, бег, подпрыгивания имеют общий характер.

При подготовке к занятиям с детьми данного возраста следует учитывать, что у них преобладают движения малой амплитуды, движения большой амплитуды (а также в медленном темпе) исполняются ими с трудом. Трехлетки уже способны слушать музыку, петь песни, исполнять простые танцы, играть с предметами и игрушками. Для них важна похвала и персональное внимание. Коллективные занятия позволяют развить навыки общения, взаимовыручки.

В процессе занятий по хореографии следует формировать культуру эмоций, обогащать музыкально-танцевальную деятельность детей,

закладывать основы выразительного исполнения, развивать объем внимания и фантазии. Программа первого года обучения реализуется на основе бытовых и музыкальных движения, игровых приемах.

С первого года занятий музыкально-танцевальной деятельностью при исполнении самых простых заданий у детей следует формировать понятие аккуратности, завершенности, красоты.

Занятия хореографией проводятся 1 раз в неделю, по 15 минут.

Для детей надо подбирать танцы, исполнение которых способствуют выработыванию следующих танцевальных навыков:

- ритмично ходить и бегать, передавая различный темп, отмечая конец и начало каждой части;
- выполнять движения с атрибутами (куклами, султанчиками ит.д.);
- поочередно притопывать ножками, кружиться порознь и парами, хлопать в ладоши, выставлять ножки поочередно на пятку и др.

#### **от 4 до 5 лет**

Дети этого возраста (в сравнении с предыдущей возрастной группой) становятся физически более крепкими, подвижными, их внимание устойчивое. Они уже имеют определенный круг представлений об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления, обогащению их образного мира. Уровень двигательной активности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, улучшается их координация, дети способны соединить движения в определенной последовательный ряд, могут запомнить несколько вариантов исполнения движения. Они откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения. Им удается передать как простые самостоятельные ритмические рисунки, так и их сочетания (из 2-3 длительностей).

В процессе занятий следует продолжить работу по развитию способности ритмично и выразительно исполнять движения разной амплитуды в различных композиционных расположениях. А также формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, умения согласованно исполнять упражнения и танцевальные элементы друг с другом в паре и коллективных композициях.

Программа второго года обучения реализуется в системе музыкального движения с использованием интонационных жестов и бытовых изобразительно-подражательных движений.

Для детей надо подбирать танцы, исполнение которых способствуют выработыванию следующих танцевальных навыков:

- ритмично ходить и бегать, передавая различный темп, отмечая конец и начало каждой части;
- выполнять движения с атрибутами (куклами, султанчиками и т.д.);
- поочередно притопывать ножками, кружиться порознь и парами, хлопать в ладоши, выставлять ножки поочередно на пятку и др.

#### **от 5 до 6 лет**

Дети этого возраста физически развиты настолько, что могут заниматься музыкально-танцевальной деятельностью без перерыва 15-20 минут. Их двигательный опыт включает умение исполнять различные действия с помощью разнообразных движений. У них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется способность делать простейшие умозаключения, сообщения, ярко прослеживается потребность в разнообразии тем, характеров, а также в индивидуальном проявлении. Улучшение памяти проявляется в способности запомнить и исполнить значительный ряд движений в простой последовательности и в комбинациях. Дети в этот период с удовольствием занимаются творчеством и проявляют его во всех видах их деятельности. Программа третьего года обучения включает как движения

системы музыкального движения, так и собственно танцевальные, исполняющиеся в чистом виде, на месте, с продвижением, с фиксированным положением рук и корпуса, а также с движениями рук и корпуса.

В процессе занятий по ритмике и танцу у детей данного возраста следует формировать навыки, необходимые для исполнения танцевальных движений. Особое внимание уделяется освоению универсального комплекса движений, являющихся основными элементами большинства танцевальных движений. Активизация деятельности детей осуществляется за счет развития умения общаться в паре, тройках, четверках и ансамблем. Самостоятельное использование опыта музыкально-двигательной деятельности в импровизациях способствует раскрытию индивидуальности детей, создает условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру по танцу.

У детей в результате обучения, воспитания и приобретения непосредственного опыта, накапливается большой запас конкретных представлений, вырабатывается хорошая осанка. Танцы для детей этого возраста отличаются более сложным построением, танцевальные движения более детально отражают изменения характера музыки.

Детей старшей группы продолжают учить:

- сознательно начинать и заканчивать движения одновременно с началом и концом музыки;
- изменять характер движений в соответствии с тремя частями музыкального произведения;
- воспитывать наблюдательность, инициативу и самостоятельность;
- развивать музыкальную память, чувство ритма, творческое воображение;
- легко и свободно двигаться парами;
- точно выполнять элементы народных плясок, доступных по координации: поочередное выставление ноги на пятку, «выбрасывание» ног, полуприседания и др.

### **от 6 до 7 лет**

Дети этого возраста имеют достаточно разнообразный арсенал выразительных средств, легко ориентируются в пространстве. В процессе занятий хореографией формируется способность воспринимать музыкально-танцевальный материал по словесному образу (словесному описанию), повышается технический уровень исполнения танцевальных движений, создаются танцы с сюжетно-ролевой основой с активным привлечением самих детей к творческому процессу.

Музыкальным сопровождением уроков, творческих заданий и танцевальных композиций должны быть пьесы с яркими интонационными, ритмическими и темповыми характеристиками, которые способствуют раскрытию эмоционального состояния детей и отношению к музыкально-танцевальной деятельности как художественному процессу.

Четвертый год базируется на результатах предыдущих лет обучения. Занятия проводятся в основном в системе танцевальной деятельности. Обращение к бытовым и музыкальным движениям является эпизодическим с целью характеристик персонажей этюдов, танцев или как прием контраста в упражнениях.

Занятие с детьми должно строиться на сочетании различных видов музыкально-танцевальной деятельности и включает разнообразные формы ее организации (коллективные, индивидуальные, подгрупповые).

Характерной особенностью детей является их стремление к большей самостоятельности в танцах, к точности выполнения движений, заинтересованность в исполнении. Поэтому в подготовительной группе обучение танцам имеет более целенаправленный характер, например,

изучение определенного движения, необходимого в танце. Музыкальный материал и движения детей усложняются. Так, дошкольники учатся отмечать движениями форму музыкального произведения (двух - и трехчастную, вариационную), а также музыкальные предложения. Продолжается работа по обучению детей воспринимать темповые изменения (замедление, ускорение). Углубляется восприятие детьми регистровых изменений. Особое значение имеет самостоятельная деятельность и творческие проявления детей (дошкольники самостоятельно перестраиваются в большие круги и маленькие кружочки, соблюдая одинаковое расстояние, в колонки и шеренги). Работая над развитием музыкально-ритмических движений, большое внимание следует уделять выработыванию у детей умения двигаться свободно, непринужденно, легко и четко. Нужно добиваться, чтобы дети выполняли движения ритмично, выразительно, красиво, чтобы умели точно останавливаться с окончанием музыки. Детей знакомят с различными перестроениями и движениями:

- двигаться легко, изящно, выразительно, изменяя направление движения;
- двигаться в соответствии с характером разнообразных вариаций;
- четко исполнять ритмический рисунок, различные элементы народного и бального танца;
- отмечать сильные доли такта.

#### *Индивидуальные особенности контингента детей*

Индивидуальные особенности детей представлены в виде:

- характеристики состава групп (таблица 1);

*Таблица 1*

Состав воспитанников	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Девочки	15	13	10	15
Мальчики	15	12	15	14

#### **Этапы реализации программы**

Этапы отличаются по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрастному цензу, степени индивидуализации подходов и совпадают с годовыми циклами образовательного процесса.

##### **Первый этап**

(1-й год обучения, младшая группа 3-4 лет, младший дошкольный возраст)

начальный этап познания и освоения ритмики и народного танца с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов ритмики, азбуки народного танца, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребенка.

##### **Второй этап**

(2-й год обучения, средняя группа, 4-5 лет, младший дошкольный возраст)

базовый этап дальнейшего изучения основ народной хореографии с элементами свободной пластики, создания несложной и посильной

репертуарной программы, освоение игрового этюдного материала, основ актерской выразительности, способности к музыкально- танцевальной импровизации и первичным формам концертного публичного исполнительства.

### **Третий этап**

(3-й год обучения, старшая группа, 5-6 лет, старший дошкольный возраст)

этап отработки и оттачивания тех хореографических навыков, знаний и умений, которые получены на первых двух этапах. Танцевальная ритмика с усложнённой координацией движений, изучение фрагментов, этюдов и танцев на основе русской национальной культуры и культуры народов мира, активное освоение новых музыкально-дидактических игр, хореографического репертуара, самостоятельный концертный показ, пластическая импровизация, специализированные индивидуальные занятия для одаренных и отстающих детей, студийно-кружковая форма занятий – далеко не полный перечень «узловых» моментов этого обучающего и развивающего этапа.

### **Четвертый этап**

(4-й год обучения, подготовительная группа, 6-7 лет, старший дошкольный возраст)

Этап совершенствования полученных на третьем этапе хореографических навыков, знаний и умений. Он является подготовительной адаптационной ступенью к школе.

## **1.2 Планируемые результаты освоения Программы:**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

**Результатами освоения программы детьми младшего возраста являются следующие знания, умения и навыки:**

Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

**Результатами освоения программы детьми среднего возраста** являются следующие знания, умения и навыки:

Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

**Результатами освоения программы детьми старшего возраста** являются следующие знания, умения и навыки:

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, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

**Результатами освоения программы детьми подготовительного возраста** являются следующие знания, умения и навыки:

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, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы

*Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях.*

*Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»*

Цель: осуществление социально-коммуникативного развития воспитанников через решение следующих задач:

- развивать коммуникативные навыки в ходе выполнения танцевальных движений;
- воспитывать культуру работы в коллективе, чувство товарищества и уважения к взрослым и сверстникам.

*Образовательная область «Познавательное развитие»*

Цель: формирование представлений о танце, способах воздействия танцевальных движений на человеческий организм через решение следующих задач:

- формировать представления о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стили, грации;
- разучивать основные танцевальные позы;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;

- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений;
- формировать представление о своём организме и здоровом образе жизни.

#### *Образовательная область «Речевое развитие»*

Цель: развивать речь воспитанников посредством использования танцевальных движений через решение следующих задач:

- развивать двигательные навыки воспитанников в процессе выполнения танцевальных движений на координацию движений и речи;
- совершенствовать общую моторную активность детей;
- обогащать и активизировать словарный запас воспитанников.

#### *Образовательная область «Художественно-эстетическое»*

Цель: использование средств художественно-эстетического развитие для воздействия на двигательную сферу ребёнка через решение следующих задач:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух воспитанников в процессе игры;
- развивать навык выполнения комплексов общеразвивающих музыкально-ритмических упражнений;
- изображать персонажей стихотворно-музыкального сопровождения заданий в ходе театрализованной и изобразительной детской деятельности.

#### *Образовательная область «Физическое развитие»*

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- накопить и обогатить двигательный опыт детей (овладеть основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать представления о своём организме, здоровом образе жизни;
- развивать музыкально-ритмическую деятельность на основе основных движений и физических качеств;
- развивать коммуникативные навыки в процессе занятий спортом;
- воспитывать культуру работы в коллективе, чувство товарищества и уважения к взрослым и сверстникам.

Хореография - это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия

«общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного,

нравственного и физического развития ребёнка, формируется

личность ребёнка. В период от четырёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения

становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов необходимо чередовать разные виды музыкально-ритмической деятельности: использовать музыкально-ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

### **Содержание разделов по хореографии**

*Структура занятия состоит из трех частей:*

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

*Новизна программы* состоит в том, что система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; соблюдается лично – ориентированный подход в обучении хореографии; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

*Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:*

- начальный этап - обучению 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. Дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют повторить упражнение.

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 (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) 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.

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, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. 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.

Этап совершенствования упражнений 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.

### **Виды занятий:**

Занятия делятся на несколько видов:

**Обучающие занятия.** На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

### **Структура занятий.**

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Вводная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. 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 вводной части занятия в календарно - тематическом планировании представлены следующие средства: 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 его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, 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** 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 бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

**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 занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен 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).

Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

**Учебный план** образовательной программы дополнительного образования «Ритмическая мозаика» представлен в виде Приложения 1.

**Календарный учебный график** образовательной программы дополнительного образования «Ритмическая мозаика» представлен в виде Приложения 2.

## Тематическое планирование

Сентябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя (Занятие 1)	Строевые упражнения: – построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») – приставные шаги в сторону – шаг с подскоком – Игроритмика – хлопки в такт музыки	Построение врассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя (Занятие 2)	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя (Занятие 3)	Строевые упражнения: – построение в шеренгу, вокруг – приставные шаги в сторону – шаг с подскоком	Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 1~4. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Танцевальные шаги. Повторить занятия 1—2.	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя (Занятие 4)	<b>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</b> – Ритмический танец «Осенний марафон» – общеразвивающие упражнения с осенними листьями – Танцевальная композиция «Осенние принцессы» – Танцевальная композиция «Дождя не боимся» – Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» – Игра «Подуй на осенний листочек»		

Октябрь

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя (Занятие 5)	Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики) приставные шаги в сторону шаг с подскоком. Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение врасыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя (Занятие 6)	Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя (Занятие 7)	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Общеразвивающие упражнения с предметами. Повторить занятия 11-12. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения.	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя (Занятие 8)	<b>Сюжетное занятие «Пограничник»</b>		

Ноябрь

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя (Занятие 9)	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка, лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево)	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя (Занятие 10)	Строевые упражнения. Построение врассыпную. Игроритмика. Повторить уроки 15—16, но в положении стоя. Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бровнышко») — перекаты вправо (влево).	Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Ритмический танец «Кузнечик»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик
3-я неделя (Занятие 11)	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы»	Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя (Занятие 12, 13)	Сюжетное «Путешествие в Спортландию»		

Декабрь

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя (Занятие 14)	Игроритмика. Повторить занятия 23—24.	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге.	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка
2-я неделя (Занятие 15)	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя»	Креативная гимнастика «Море волнуется»
3-я неделя (Занятие 16)	Строевые упражнения. Построение в круг Игроритмика. Повторить уроки 23—24 и 27—28.	Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец. «Все спортом занимаются» Танцевальные шаги. Повторить урок 27-28.	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»
4-я неделя (Занятие 17)	<b>Сюжетное занятие «Маугли»»</b> Ходьба, бег, прыжки, поскоки между кочками «Тигр и обезьянки»»	Танцевальная композиция с лентами (лианами)	Музыкально – подвижная игра

Январь

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя (Занятие 18)	Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука	Ритмический танец «Рок-н-ролл» Танцевальные шаги. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.	Дыхательные упражнения «Насос» «Волны шипят» «Нырание» «Подуем»
2-я неделя (Занятие 19)	Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка»
3-я неделя (Занятие 20)	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	Хореографические упражнения танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»	Релаксация «На облаке»
4-я неделя (Занятие 21)	<b>Сюжетное занятие «Цветик – семицветик»</b> Сказочный лес: переход через речку, по болоту, в пещере, переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Цветик - семицветик» Музыкально – подвижная игра «Три желания»		

**Февраль**

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя (Занятие 21)	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Перестроение из одной шеренги в несколько по сигналу педагога. Строевые упражнения. Построение в круг.	Ритмический танец. «Каравай»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
2-я неделя (Занятие 23)	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Ритмический танец. «Цветные ленточки» Ритмический танец «Танец утят» Акробатика. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад—вперед; «солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
3-я неделя (Занятие 24)	<b>Сюжетное занятие «Искатели клада»</b> Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Галоп шестерками» Музыкально – подвижная игра «На корабле»		
4-я неделя (Занятие 25)	Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Март

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя (Занятие 26)	Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек	Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук» Ритмический танец «Танец утят»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»
2-я неделя (Занятие 27)	<b>Сюжетное занятие «Мамин день»</b> Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя (Занятие 28)	Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»
4-я неделя (Занятие 29)	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)	Акробатические упражнения. группировка в положении сидя, лежа перекаты вперед ,назад перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Апрель

<b>Недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя (Занятие 30)	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл»	Игропластика. Упражнения Для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя (Занятие 31)	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка»	Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея
3-я неделя (Занятие 32)	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»
4-я неделя (Занятие 33)	Строевые упражнения: перестроение в две колонны в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»

**Май**

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя (Занятие 34)	<p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Военный парад</li> <li>2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики»</li> <li>3. Игры-эстафеты</li> <li>4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</li> </ol>		
2-я неделя (Занятие 35)	<p>Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p>	<p>Акробатические упражнения «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька»</p>	<p>Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения</p>
3-я неделя (Занятие 36)	<p><b>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</b> Ритмический танец «Веселая разминка» Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» Музыкально – подвижная игра «Затейники» Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»</p>		
4-я неделя (Занятие 37, 38)	<p>Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»</p>	<p>Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»</p>	<p>Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»</p>

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

*Особенности образовательной деятельности*

Занятия хореографией начинаются со средней группы. Основные формы работы – совместная деятельность, игра, развлечения, образовательная деятельность в ходе режимных моментов.

Продолжительность работы не должна превышать в подготовительной к школе группе – 30 мин.

### ***Методические приемы***

Педагог для каждого танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, обучения. Интересные методические приемы вызывают у детей желание танцевать.

**Метод показа.** Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, специалист может выполнять вместе с детьми. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

**Словесный метод.** Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

**Импровизационный метод.** При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать успевающих. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

**Метод иллюстративной наглядности.** Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства репродукций, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

**Игровой метод.** Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такие игрушки, которые помогают в обучении. Игрушки (атрибуты) украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Увлеченные игрушкой, дети перестают фиксировать свое внимание на технических особенностях танца. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

**Концентрический метод.** Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

### ***Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы***

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Для воспитанников *подготовительной к школе группы (6-7 лет)* приоритетной сферой инициативы является научение. Педагог осуществляет следующую деятельность по поддержке детской инициативы:

- вводит адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагирует на неуспех ребёнка и предлагает несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.; рассказывает детям о трудностях, которые педагог сам испытал;
- создаёт условия (ситуации), позволяющие ребёнку реализовать свою компетентность, обретая уважение и одобрение со стороны взрослых и сверстников;
- обращается к воспитанникам с просьбой научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого из них;
- создаёт условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- помогает при необходимости в решении проблем при организации игры;
- привлекает к планированию деятельности детского коллектива на день и более отдалённую перспективу, учитывая и реализуя их пожелания и предложения;
- создаёт условия для самостоятельной творческой и познавательной деятельности детей по интересам.

#### ***Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников***

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

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

#### **Задачи:**

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

#### **Система взаимодействия с родителями включает:**

- ознакомление родителей с результатами работы ДООУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДООУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях

### ***Требования и методические рекомендации к проведению обучения упражнениям***

Детям рекомендуется посещать занятия в единой танцевальной форме. Для девочек она белого цвета: балетки, юбочки для девочек, купальники, для мальчиков – белые футболки, носки, чёрные шорты.

1. Одним из непереносимых условий воспитаний танцора является развитие у него музыкально-ритмических навыков, которое начинается уже с первого урока при входе в хореографический зал с ходьбы под музыку марша. Музыкальный размер 4/4 является самым легко воспринимаемым для ребят. Поэтому урок танца рекомендуется проводить с маршевого шага. Мелодии для урока танца необходимо выбирать предельно ясные, с ярко выраженной сильной долей, внятные и запоминающиеся.

2. Наиболее сложными для дошкольников являются с изучением рисунков танца. Поэтому для достижения желаемого результата педагогу рекомендуется самому разводить взявшихся за руки детей на определённый рисунок.

3. Для удержания внимания и наилучшего запоминания детьми рекомендуется повторять и проходить новый материал, используя форму диалога с последующим повторением ответов детей. Часть заданий доносить через создание и воплощение образов, понятных маленьким детям. Исполнение образных заданий сопровождать музыкальным и иллюстративным материалом.

4. Использовать на занятиях пластические игры- задания с использованием атрибутов, элементов костюмированных персонажей, знакомых детям и вызывающих у них положительные эмоции.

5. Включать в содержание учебных занятий задания с элементами импровизации.

### ***Описание основных позиций и танцевальных движений по хореографии***

#### **Исходные позиции ног**

**Основная стойка** – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45 градусов («домиком»).

«**Узкая дорожка**» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«**Широкая дорожка**» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

**Сесть на колени** – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

#### **• Для старшего возраста:**

**2- я позиция** – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

**3- я позиция** – опорная нога ставится под углом 45 градусов, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45 градусов.

**4- я позиция** – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45 градусов.

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой,

живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

### **Исходные позиции рук**

**Внизу** – руки опущены вдоль тела.

**Вперед** – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

**Вверху** – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

**В стороны** – плечи и руки составляют одну прямую линию. Руки могут быть **открытыми** – ладони вверх («к солнышку»). Руки могут быть **закрытыми** – ладони вниз (смотрят в пол).

**«Поясок»** - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – вперед. Плечи и локти слегка отведены назад.

**«Кулачки на бочок»** - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

**«Полочка»** - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

**«Матрешка»** - руки (полочкой), указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

**«Юбочка»** - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

**«Фартучек»** - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

**За спиной** – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

### **Позиции рук в парах**

#### **• Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):**

**«Стрелка»** - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

**«Воротники»** - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

**«Плетень»** - руки соединены крест-накрест.

**«Бантик»** - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

**«Саночки»** - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

#### **• Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):**

**«Бараночка»** - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

**«Вертушка»** - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

**«Звездочка»** (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх». Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

**«Двойной поясок»** - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и

наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

- **Дети стоят лицом друг к другу:**

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротники» (узкие) – руки соединены вверх, (широкие) – в стороны - вверх.

**Движения рук**

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

**Хлопки**

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу).

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук.

Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса,верху и внизу согнутыми в локтях руками.

**Хлопки в парах:**

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

### *Виды шага*

**Спокойная ходьба (прогулка)** – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

**Шаг на всей ступне (топающий)** – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

**Хороводный шаг** – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

**Приставной хороводный шаг** (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

**Приставной хороводный шаг** (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»-длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

**Шаг кадрили** – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

**Высокий шаг** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

**Шаг с притопом на месте** – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

**Переменный шаг** – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

**Боковой приставной шаг** – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

**Боковое припадание** – на «раз»-боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

#### *• Шаг на носках:*

**Пружинящий шаг** – это «пружинка» с продвижением на всей ступне. **Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

**Боковой шаг («крестик»)** – на «раз»-шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два»-передней накрест ставится левая(правая) нога.

**Шаг окрестный вперед-назад («косичка»)** – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

**Семенящий шаг («плавающий»)** – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

### *Прыжки*

#### • **На одной ноге:**

**«Точка»** - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

**«Часики»** - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360 градусов.

На «раз, два» - левым плечом вперед, На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом, На «семь, восемь» - лицом.

**«Лесенка»** - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

**«Заборчик»** - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

**«Солнышко»** - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

#### • **На двух ногах:**

**Подскок** – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**Прыжки с отбрасыванием ног назад** – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

**«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед)** – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

**«Качалочка»** - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно. **«Ножницы»** - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

**«Крестик»** - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

**«Метелочка»** - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

**Боковой галоп** – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

**Галоп вперед** – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«**Веребочка**» - на «раз» - прыжок - «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется справа (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

### **Танцевальные движения**

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«**Качель маленькая**» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«**Пружинка**» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке») в этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп** – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

«**Три притопа**» (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув.

Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

**Притоп поочередно двумя ногами** – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

**Притоп в сочетании с «точкой»** - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

**Приседание** – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание** – выполняется в сочетании с «точкой» - каблук или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

**Полуприседание с поворотом корпуса** – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90 градусов. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

### **«Ковырялочка»:**

**1- й вариант:** правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

**2- й вариант:** правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«**Распашонка**» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«**Самоварчик**» - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90 градусов.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» – разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

**Поворот вокруг себя (кружение)** – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

**1-й вариант:** вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т.д.

**2-й вариант:** первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

• **Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:**

«Козлик» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«Веселые ножки» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«Гусиный шаг» - исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке» широко шагать в полуприсяде на «пружинке».

Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

«Волчок» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левая рука – произвольно.

**Встать на колено** – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

«Русский поклон» - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

**Построения**

**Колонна** – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой. **Шеренга** – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой. **Цепочка** – дети стоят вполборота друг за другом, держась за руки.

### **Оценочные и методические материалы**

Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития детей Педагогический анализ проводится 2 раза в год (вводный - в сентябре, итоговый - в мае). Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий (на основе репертуара).

Параметры оценки:

1. Музыкальность
2. Эмоциональность
3. Внимание
4. Память
5. Творческие проявления
6. Подвижность нервных процессов
7. Пластичность, гибкость
8. Координация движений
9. Ориентировка в пространстве

В процессе оценки используются уровни: высокий, средний, низкий.

*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 определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

*Первый год обучения.* Высокий уровень— умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки; Средний уровень — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда; Низкий уровень — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

*Второй год обучения* Высокий уровень - различают контрастный характер музыки, эмоционально откликаются на добрые чувства, выраженные в музыке; Средний уровень — в движениях ребенок выражает общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда. Низкий уровень — движения ребенка не скоординированы, не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

*Третий год обучения.* Высокий уровень – ребенок умеет передать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки. Средний уровень – в движениях ребенок выражает общий характер музыки,

темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда. Низкий уровень – движения ребенка не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

*Четвертый год обучения.* Высокий уровень — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами; Средний уровень — передают только общий характер, темп и метроритм; Низкий уровень — 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 «+» или «-». 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. Высокий уровень - если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно. Средний уровень – если ребенок выполняет с некоторыми подсказками. Низкий уровень – большие затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.

*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. Высокий уровень – если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу. Норма – если ребенок запоминает последовательность упражнений с 6-8 повторений 25 композиции вместе с педагогом. Низкий уровень – ребенок неспособен запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз). *Подвижность* (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. (N) Заторможенность – запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность (З). Повышенная возбудимость – ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) (В). *Гибкость, пластичность* — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника — от 1 до 3 баллов).

*Координация 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 (а также и в других общеразвивающих видах движений). Ориентировка в пространстве – оценивается на основе наблюдений за исполнением различных перестроений в соответствии с возрастными возможностями, умением выполнять движение в нужном направлении, произвольностью выполнения движений правой или левой рукой (ногой).

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. При проведении

анализа педагог руководствуется тем, что в педагогической диагностике важна **ВЫРАЖЕННОСТЬ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ**, а не количество баллов. Результаты заносятся в карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы так же являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления;
- фольклорные праздники («Масленица» и т.д.);
- развлечения и досуги;
- отчётные концерты;
- участие в смотрах, конкурсах;
- поступление ребенка в танцевальные студии

### **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

Данный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и/или режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

### ***Методическое обеспечение*** **Учебно-методический комплекс**

#### **Перечень программ и пособий**

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Просвещение, 1981. – 240 с., нот. – (Б-ка воспитателя дет. сада)
  2. Коренева Т.Ф., «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» в 2 частях. – Учеб.-метод. пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч.1. – 112с.: ноты.
  3. Петрова В.А. Музыка-малышам. – М.: Мозаика-Синтез, 2001.
  4. Петрова В.А., Мы танцуем и поем. – М.: Карапуз, 2003.
  5. Праслова Г.А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 384с.
  6. Тарасова К.В., Рубан Т.Г. Дети слушают музыку: методические рекомендации к занятиям с дошкольниками по слушанию музыки. – М.: Мозаика-синтез, 2001.
  7. Фольклор – музыка – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Программ.-метод. пособие / под ред. С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003г. – 216 с.: ил. – (Воспитание и доп. Образование детей)
  8. Трубникова М. А. «Играем в оркестре по слуху». – М.: Центр «Гармония», 1994. Методическое обеспечение программы Т.Ф. Кореневой «В мире музыкальной драматургии»:
  9. Т.Ф. Коренева «Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» в 2 частях. – Учеб.-метод. Пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). –(Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч 1. – 112с.: ноты.
- Методическое обеспечение программы О.П. Радыновой*
- «Музыкальные шедевры»: · О.П. Радынова «Музыкальное развитие детей» в двух частях. – М.: «Владос», 1997. «Мы слушаем музыку». Учебное пособие. Комплект из 6 аудиокассет с методическими рекомендациями (сост. О. П. Радынова). – М.: 1997.

### **Средства обучения и воспитания**

<i>Вид музыкальной деятельности</i>	<i>Методические пособия</i>	
Восприятие:	1. Портреты русских и зарубежных композиторов 2. Наглядно – иллюстративный материал: - Сюжетные картины; - пейзажи (времена года); - комплект «Музыкальные инструменты» («Мозаика-синтез»); - плакат симфонический оркестр. 3. Медиатека: для детского оркестра ритмических клипов мультфильмов с классической музыкой, видеотека танцев, презентаций времен года, интернетресурсы	
	<b>Младший дошкольный возраст</b>	<b>Старший дошкольный возраст</b>
Пение: музыкально-слуховые представления	«Птица и птенчики»; «Мишка и мышка»; «Чудесный мешочек» ; «Курица и цыплята»; «Петушок большой и маленький»; «Угадай-ка»; «Кто как идет?»	«Музыкальное лото «До, ре, ми»; «Лестница»; «Угадай колокольчик»; «Три поросенка»; «На чем играю?»; «Громкая и тихая музыка»; «Узнай какой инструмент»
- ладовое чувство	«Колпачки»; «Солнышко и тучка»; «Грустно-весело»	«Грустно-весело»; «Выполни задание»; «Слушаем внимательно»
- чувство ритма	«Прогулка»; «Что делают дети»; «Зайцы»	«Ритмическое эхо»; «Наше путешествие»; «Определи по ритму»
Музыкально-ритмические движения	1. Усова О.В. Методическое пособие «Театр танца» (приложение к программе О.В. Усовой. «Развитие личности ребенка средствами хореографии»), 2000. 1. Усова О.В. «Театр танца» комплект из бдисков. 2. Разноцветные шарфы – 22 штуки. 3. Разноцветны платочки – 50 штук. 4. Карнавальные костюмы: елочек, гномов, аистов, лиса, медведь, волк, заяц, белка, кошка, собака, сорока, красная шапочка, божья коровка и много др. 5. Маски-шапочки: лягушка, волк, лиса, коза, кошка, мышка, заяц, собака, медведь, белка, петух. 6. Косынки (желтые, красные) – 33 штуки. 7. Русские костюмы - 40 штук. 8. Юбки красные – 8 шт. 9. Ленты на кольцах – 60 шт. 10. Ленты гимнастические - 30 шт. и мн. др.	

**Кадровое обеспечение:**

**Педагог дополнительного образования: Имаева Олеся Олеговна**

<p>Должностные обязанности</p>	<p>Осуществляет развитие музыкальных способностей и эмоциональной сферы, творческой деятельности воспитанников. Формирует их эстетический вкус, используя разные виды и формы организации музыкальной деятельности. Участвует в разработке образовательной программы образовательного учреждения. Координирует работу педагогического персонала и родителей (лиц, их заменяющих) по вопросам музыкального воспитания детей, определяет направления их участия в развитии музыкальных способностей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников, а также их творческих способностей. Определяет содержание музыкальных занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей воспитанников, используя современные формы, способы обучения, образовательные, музыкальные технологии, достижения мировой и отечественной музыкальной культуры, современные методы оценивания достижений воспитанников. Участвует в организации и проведении массовых мероприятий с воспитанниками в рамках образовательной программы образовательного учреждения (музыкальные вечера, развлечения, пение, хороводы, танцы, показ кукольного и теневого театра и иные мероприятия), спортивных мероприятиях с воспитанниками, обеспечивает их музыкальное сопровождение. Консультирует родителей (лиц, их заменяющих) и воспитателей по вопросам подготовки воспитанников к их участию в массовых, праздничных мероприятиях. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой. Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.</p>
<p>Требования к квалификации</p>	<p><i>Образование:</i> 2012 г., Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой;  <i>Квалификация:</i> преподаватель игры на инструменте, артист хора, оркестра, ансамбля, факультативных вокальных и хореографических дисциплин;  <i>Специальность:</i> инструментальное исполнительство.</p>

**Материально-техническое обеспечение**

<p><b>Перечень помещений</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальный зал</li> <li>- кабинет с методическими пособиями, атрибутами для занятий, костюмами</li> </ul>
<p><b>Технические средства</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноутбук - 1 шт.</li> <li>- музыкальный центр - 1 шт.</li> <li>- интерактивная доска - 1 шт.</li> <li>- пианино - 1 шт.</li> <li>- микрофоны - 2 шт.</li> <li>- ультрафиолетовый облучатель рециркулярный - 1 шт., огнетушитель - 1 шт</li> </ul>

### ***Развивающая предметно-пространственная среда***

Музыкальные инструменты: металлофоны, ксилофоны, бубны детские, ложки деревянные, хлопушки – тарелочки, деревянные палочки, колокольчики, треугольники, музыкальные молоточки, погремушки, бубны большие, маракасы, гармошки детские, трещотки.

Атрибуты, оборудование: султанчики, флажки разноцветные, обручи, скакалки, ленточки, платочки, шарфики, мягкие игрушки, мячики, погремушки, шапочки-маски для театрально-игровой деятельности, ширма напольная для кукольного театра, набор кукол для театрализованных представлений, кукла в одежде

Методический материал: портреты композиторов, картинки сюжетные, пейзажные, комплект дисков с музыкальными произведениями, картотека музыкально-подвижных игр, комплексы музыкально-ритмической гимнастики, комплексы пальчиковой гимнастики.

#### **3.1.**

#### **Традиционные события, праздники, мероприятия**

<b><i>Месяц</i></b>	<b><i>Форма участия в мероприятии</i></b>	<b><i>Название мероприятия</i></b>
Сентябрь	Показательное выступление на празднике «Танец с лентами»	День знаний
Октябрь	Показательное выступление на празднике «Танец с листьями»	Осень, осень в гости просим
Ноябрь	Музыкальная игра «Найди себе пару»	Мама, папа, я – дружная семья
Декабрь	Показательное выступление на празднике «Танец снежинок»	Новогодний серпантин
Январь	Открытое мероприятие для родителей	Весёлые танцы
Февраль	Показательное выступление на празднике «Будь здоров!»	День здоровья
Март	Показательное выступление на празднике «Танец с зонтиками»	Мамин праздник
Апрель	Показательное выступление на празднике «Танец с музыкальными инструментами»	Весна пришла
Май	Открытое мероприятие для родителей	Минута славы
	Показательное выступление на празднике	До свидания, детский сад!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Ларина Виктория Григорьевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022