

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Казимиров Дмитрий Александрович
дошкольная группа «Элис»
г.Краснодар, ул.Передовая,94

Программа утверждена
на педагогическом совете

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РИТМИКА**

(на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной и программы «СА-
ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной
(для детей 4-7 лет, 3 года обучения)

Составитель: методист Золотарева О.А.

Краснодар, 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста требует систематического, научно - обоснованного обновления теоретического и практического материала, уход от традиционных форм знаний, более широкого внедрения тренирующих нагрузок в структуру дополнительного образования, применения основ проблемного обучения, расширения специальных занятий по физической культуре.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых и общеразвивающих упражнениях. Эффективность на ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Главное на, что нацелена программа, это приобщение к движению под музыку всех детей- не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Ведь доказано, что занятия движениями для детей с задержкой или патологией в развитии имеют особое значение, потому что двигательные упражнения тренируют в первую очередь мозг, подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, И.М.Сеченова, В.М.Бехтерева, методика М. Фильденкрайза и др.). В то же время, движение под музыку является для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Программа дополнительного образования по ритмической гимнастике составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста и программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

Задачи обучения.

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Программа рассчитана на три года обучения для детей дошкольного возраста 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год – 72.

Освоение содержания программы оценивается по результатам диагностики, которая проводится 3 раза в год (в начале, середине и конце года).

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: музыкальный зал, музыкальный центр, фонограммы и ноты музыкально-ритмических композиций, фортепиано, атрибуты для композиций и др.

В образовательном процессе принимает участие педагог дополнительного образования.

Учебно – тематический план
(по годам обучения)

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

Содержание программы.

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

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

Содержание программы (сентябрь- май)

| первый год обучения (средняя группа) | | |
|---|--|---|
| № ЗАНЯТИЯ | ТЕМА | ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ |
| 1 | Правила безопасности ,личная гигиена ,костюм для занятий | |
| 2 | Строевые упражнения | Образно-двигательные действия"Паровоз" |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Основные упражнения прямыми и согнутыми руками |
| 4 | Строевые упражнения | Построение в шеренгу "Солдатики" |
| 5 | Строевые упражнения | Передвижение в сцеплении "гусеница" |
| 6 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Образно-двигательные действия «Осенний сад" |
| 7 | Построение в рассыпную | Образно-двигательные действия «Осенние листики» |

| | | |
|----|--|---|
| 8 | Строевые упражнения | Муз.-подвижная игра "Нитка-иголка" |
| 9 | Строевые упражнения | Легкий бег |
| 10 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Полуприсед |
| 11 | Акробатические упражнения | Группировки: сед ноги врозь, сед на пятках |
| 12 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки | Напряженное и расслабленное положение рук и ног |
| 13 | Упражнение для силы и устойчивости | В образно-двигательной форме лежа ,сидя |
| 14 | Строевые упражнения | Передвижение в кругу в различных направлениях |
| 15 | Игроритмика | Хлопки в такт музыки , бег врассыпную |
| 16 | Строевые упражнения | Ходьба высоко поднятыми коленками «Цапля» |
| 17 | Игроритмика | Комплекс из пройденного |
| 18 | Общеразвивающие упражнения с предметом | Погремушки, султанчики |
| 19 | Муз- подвижная игра | "Цапля и лягушки" |
| 20 | Акробатические упражнения | Перекаты «бревно» |
| 21 | Общеразвивающие упражнения | Сед - танцующие стопы |
| 22 | Строевые упражнения | Прыжки "кузнечик" |
| 23 | Упражнения на гибкость | Сед ноги врозь , наклоны вперед ,вправо-влево |
| 24 | Танцевально-ритмическая композиция | Упражнение с погремушками «Зайчата» |
| 25 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | Лежа на спине "болтающие ножки" |
| 26 | Танцевная- ритмическая игра | "Кошка и котята" |
| 27 | Строевые упражнение | Муз- подвижная игра «быстро по местам» |

| | | |
|----|--|--|
| 28 | Игроритмика | Акцентированная ходьба |
| 29 | Игроритмика | "Танец сидя" |
| 30 | Упражнения на гибкость | Сед на полу, стопы соединены "лягушка" |
| 31 | Муз.- подвижная игра | Построение врассыпную, марширование |
| 32 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | Лежа на спине «болтающие ножки» |
| 33 | Игропластика | Морские фигурки "морская звезда" |
| 34 | Танцевальные шаги | Полуприсед на одной ноге, другую- вперед на пятку |
| 35 | Игропластика | Пружинки |
| 36 | Акробатические упражнения | Перекаты в положении лежа" бревно" |
| 37 | Танцевальные шаги | Комбинации из танцевальных шагов |
| 38 | Танцевально- Ритмическая гимнастика | "Коза и козлята» |
| 39 | Упражнения на укрепления мышц спины | Лежа на животе "Морская звезда" |
| 40 | Упражнения для укрепления мышц живота | Лежа на спине "Медуза" |
| 41 | Танцевально- Ритмическая гимнастика | "Морские фигурки" |
| 43 | Строевые упражнения | Построение в шеренгу и колонну по расположению |
| 44 | Игроритмика | Различия динамика звука громко- тихо" хлопки |
| 45 | Танцевальные шаги | Шаг с носка на носках |
| 46 | Муз.- подвижная игра | «Мы веселые ребята» |

| | | |
|----|---|---|
| 47 | Образно -игровые движения | "Создай образ" |
| 48 | Игропластика | Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы |
| 49 | Строевые упражнения | Построение врассыпную "бабочки" |
| 50 | Танцевально-ритмическая гимнастика | "Ласточки" |
| 51 | Строевые упражнения | Ходьба на носках "кошка" "цапля" |
| 52 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Движения прямыми и Согнутыми руками"Буратино" |
| 53 | Танцевальные шаги | Приставной шаг в сторону |
| 54 | Общеразвивающие упражнения | Стойка на носках и согнутых ногах в сочетании с другими |
| 55 | Общеразвивающие упражнения | основные движения головой"Да-нет" "тик-так" |
| 56 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Раскачивание руками из различных исходных положений |
| 57 | Муз.- подвижная игра | "Часики" |
| 58 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Голубой вагон» |
| 59 | Игроритмика | Хлопки - паузы |
| 62 | Танцевально- ритмическая гимнастика | "Карусельные лошадки" |
| 61 | Упражнения для развития мышечной силы | Из положения лежа на спине группировка |
| 62 | Упражнения для развития мышечной силы | Лежа на животе "лодочка" |
| 63 | Строевые упражнения | Бег по кругу и ориентиром «змейкой" |
| 64 | Игропластика | "Велосипед" |
| 65 | Танцевальные шаги | Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 |
| 66 | Упражнения для развития мышечной силы | Из стойки носки вместе присесть на всей стопе |
| 67 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Большая стирка» |

| | | |
|----|-------------------------------------|---|
| 68 | Образно - танцевальное упражнение | "Воробьиная дискотека" |
| 69 | Строевые упражнения | Образно - двигательные действия |
| 70 | Танцевальные шаги | Приставной и скрестный шаг в сторону |
| 71 | Танцевально- ритмическая гимнастика | Построение из одной шеренги в несколько |
| 72 | Открытый урок | |

второй год обучения (старшая группа)

| № занятия | Тема | Программное содержание |
|-----------|---|---|
| 1 | Правила безопасности , личная гимнастика, костюм для занятий | |
| 2 | Акробатические упражнения | Из упора присев "Мишка качается" |
| 3 | Танцевально- ритмическая гимнастика | Образно- беговые движения |
| 4 | Акробатические упражнения | равновесие на одной ноге с опорой и без нее |
| 5 | Танцевально- ритмическая гимнастика | Муз. Ритмическая комп. С платочками |
| 6 | Строевые упражнения | построение в колонну, шеренгу, в круг |
| 7 | Пальчиковая гимнастика | Поочередное сгибание и разгибание пальцев |
| 8 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Расслабление рук и ног в положении лежа на спине. Потряхивание ног. |
| 9 | Муз- творческая игра | "Угадай кто я?" |
| 10 | Танцевально- ритмическая гимнастика | "Козлята» |
| 11 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Имитационные образные упражнения |
| 12 | Акробатические упражнения | Группировка в положении сидя , лежа |

| | | |
|----|---|--|
| | | |
| 13 | Танцевальные шаги | Прыжки с одной ноги на ногу, поворот 360 |
| 14 | Строевые упражнения | Построение в шеренгу и колонну по команде |
| 15 | Муз.- подвижная игра | Для закрепления строевых действий |
| 16 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Комбинированные упражнения в стойках |
| 17 | Упражнения для укрепления живота | Лежа на спине "мишка качается" |
| 18 | Упражнения для укрепления спины | Лежа животе "лодочка" |
| 19 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Расслабление руками на различных количество счетов |
| 20 | Игроритмика | Ходьба, бег, прыжки |
| 21 | Танцевальные шаги | Шаг галопа в перед, в сторону |
| 22 | Танцевально ритмическая композиция | "Конькобежцы" |
| 23 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Комбинированные упражнения в следах и положении лежа |
| 24 | Акробатические упражнения | Переход из седа в упор стоя на коленях |
| 25 | Акробатические упражнения | Вертикальное равновесие на одной ноге |
| 26 | Муз.- подвижная игра | "Волк и козлята" |
| 27 | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Расслабление рук и туловища в положении сидя |
| 28 | Танцевально ритмическая гимнастика | "Зарядка" |
| 29 | Игроритмика | Ходьба с хлопками, удары ног в ритм |

| | | |
|----|--|---|
| 30 | Танцевальные шаги | Шаг с подскоками |
| 31 | Игроритмика | Хлопки и удары на сильные и слабые доли такта |
| 32 | Танцевальные шаги | Шаг польки |
| 33 | Ритмический танец | "Полька" |
| 34 | Строевые упражнения | Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам |
| 35 | Танцевальные шаги | "Приставные шаги» |
| 36 | Муз.- ритмическая композиция | "Облока из пластилина" |
| 37 | Пальчиковая гимнастика | Общеразвивающие упражнения пальчиками |
| 38 | Танцевальные шаги | Пружинистые движения ногами на палуприседе |
| 39 | Танцевальные шаги | Русский хороводный шаг "попеременный" |
| 40 | Общеразвивающие упражнения с предметом | Упражнения с ленточкой |
| 41 | Танцевальные шаги | Шаг с притопом |
| 42 | Акробатические упражнения | Перекаты вправо- влево |
| 43 | Танцевальные шаги | Шаг" припадание" |
| 44 | Ритмический танец | "Травушка- муравушка" |
| 45 | Муз.- подвижная игра | ИК своим флажкам" |
| 46 | Акробатические упражнения | акробатические упражнений в образно-двигательных действиях |

| | | |
|----|---|---|
| 47 | Муз-творческие игры | упражнения танц.-ритм. Гимнастики |
| 48 | Муз. -ритмическая композиция | "Одуванчики" |
| 49 | Муз. -подвижная игра | "Туливер и лилипуты" |
| 50 | Строевые упражнения | Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим |
| 51 | Муз.- подвижная игра | "Музыкальные змейки" |
| 52 | Тацевально - ритмическая гимнастика | "Три поросенка» |
| 53 | Ритмический танец | "Давай танцуй" (в ритме диско) |
| 54 | Акробатические упражнения | |
| 55 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Бег по кругу» |
| 56 | Танцевальные шаги | Комбинации на изученных танцевальных шагах |
| 57 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Облака» |
| 58 | Строевые упражнения | Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по команде. |
| 59 | Пальчиковая гимнастика | Игры пальчиками в двигательных и образных действиях. |
| 60 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Двигательные упр. на имитационных и образных движениях «волны шипят» |
| 61 | Муз- творческая игра | На упражнения ритмической гимнастики «бег по кругу» |
| 62 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Четыре таракана и сверчок» |
| 63 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | Двигательные упр. на имитационных и образных движениях «Ныряние» |
| 64 | Танцевальные шаги | Два русских попеременных шага, шаг с притопом, с носка |

| | | |
|----|----------------------|--|
| 65 | Строевые упражнения | Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим |
| 66 | Муз.- подвижная игра | « К своим флажкам» |
| 67 | Игроритмика | Хлопки и удары ногой на на сильные и слабые доли |
| 68 | Игропластика | « Рыбка», наклоны вперед в «барьерном шаге» |
| 69 | Танцевальные шаги | Танец «кик» |
| 70 | Ритмический танец | «Давай танцуй» |
| 71 | Муз.- подвижная игра | «Гулливер и лилипуты» |
| 72 | Открытый урок | |

Третий год обучения (подг. группа)

| № занятия | Тема | Программное содержание |
|-----------|--|---|
| 1 | Правила безопасности, личная гигиена ,костюм для занятий | |
| 2 | Строевые упражнения | Построение в шеренгу и колонну по команде |
| 3 | Игроритмика | Ходьба, бег, прыжки |
| 4 | Ритмический танец | "Танец с хлопками" (в ритме диско) |
| 5 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Основные движения прямыми и согнутыми руками |
| 6 | Танцевальные шаги | Поочередные пружинное движение ногами |
| 7 | Пальчиковая гимнастика | упражнения пальчиками |
| 8 | Муз.- подвижная игра по ритмике | "Дирижор - оркестр" |
| 9 | Игроритмика | Ходьба с хлопками, удары ногой на сильные и слабые доли такта |

| | | |
|----|---|--|
| 10 | Акробатические упражнения | "Ванька - Встанька" |
| 11 | Общеразвивающие упражнения без предмета | "Зарядка" |
| 12 | Ритмический танец | "Слоненок" |
| 13 | Игроритмика | "Буратино" |
| 14 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Сед: упражнения для стоп |
| 15 | Общеразвивающие упражнения без предмета | Для развития мышц ног "маки" |
| 16 | Игропластика | Для развития тела-Наклоны |
| 17 | Ритмический танец | "Полька тройками» |
| 18 | Игропластика | Наклоны с поворотами |
| 19 | Танцевально- ритмическая гимнастика | "Марш" |
| 20 | Строевые упражнения | Ходьба с остановкой и поворотами |
| 21 | Муз.- подвижная игра | "Запев - припев" |
| 22 | Ритмический танец | В ритме латино |
| 23 | Танцевальные шаги | "Ковырялочка" |
| 24 | Танцевально ритмическая гимнастика | "С флажками" |
| 25 | Акробатические упражнения | Переход из седа в упор стоя на коленях |
| 26 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | "лодочка", "лодочка качается" |
| 27 | Танцевально- ритмическая гимнастика | "Африка" |
| 28 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление мышц | "мишка качается", «улитка» |
| 30 | Акробатические упражнения | Перекаты вправо - влево сед на пятках |
| 31 | Танцевально- ритмическая гимнастика | Упражнения для корпуса |
| 32 | Строевые упражнения | Бег выбрасывая ноги в перед, назад |

| | | |
|----|---|---|
| 33 | Муз- творческая игра | "Займи место» |
| 34 | Игропластика | Комплекс упражнений |
| 35 | Танцевальные шаги | "топотушки" |
| 36 | Игропластика | "колечко" |
| 37 | Танцевальные шаги | "боковой голоп" |
| 38 | Ритмический танец | "Кадриль» |
| 39 | Танцевально ритмическая гимнастика | "кошечки" |
| 40 | Акробатические упражнения | Вертикальное и горизонтальное равновесие |
| 41 | Муз.- ритмическая композиция | "С мячом» |
| 42 | Строевые упражнения | Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении |
| 43 | Игроритмика | Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцепление за руки и по ориентирам |
| 44 | Ритмический танец | «Мельница» |
| 45 | Общеразвивающие упражнения без предмета | По типу «Зарядка» |
| 46 | Танцевальные шаги | Переменный шаг |
| 47 | Пальчиковая гимнастика | Игра-соревнование «Моталочки» |
| 48 | Муз.- подвижная игра по ритмике | «Гонки мячей по кругу» |
| 49 | Игроритмика | Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного муз.размера |
| 50 | Акробатические упражнения | «Ванька-встанька» |
| 51 | Общеразвивающие упражнения | С мячом |

| | | |
|----|---|---|
| 52 | Ритмический танец | «Цирковые лошадки» |
| 53 | Игроритмика | Гимнастическое дирижирование |
| 54 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление мышц | «Трубач», «Папровоз» |
| 55 | Муз.- подвижная игра | «Горелки» |
| 56 | Игропластика | «Винтик» |
| 57 | Ритмический танец | «Полонез» |
| 58 | Игропластика | «Улитка» |
| 59 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Упражнение с обручем» |
| 60 | Строевые упражнения | Задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу» |
| 61 | Муз.- подвижная игра | «Дети и медведь» |
| 62 | Ритмический танец | «Тайм-степ» |
| 63 | Танцевальные шаги | «ЧА-ча-ча» |
| 64 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Ванька-встанька» |
| 65 | Акробатичекие упражнеия | Вертикальное и горизонтальное равновесие |
| 66 | Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | На осанку «Лодочка», «палочка» |
| 67 | Танцевально- ритмическая гимнастика | «Марш» |
| 68 | Игропластика | «Лягушка» |
| 69 | Танцевальные шаги | «Самба» |

| | | |
|----|----------------------|----------------|
| 70 | Ритмический танец | «Самба» |
| 71 | Муз- творческая игра | «Запев-припев» |
| 72 | Открытый урок | |

Прогнозируемый результат.

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

Второй год обучения (старшая группа). По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

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

Педагогическая диагностика .

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

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

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

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

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

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

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

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

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

Оценки детей 4-5 -го года жизни:

- 5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;
- 4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;
- 0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 6-7-го года жизни:

- 5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;
- 4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;
- 0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что —то приговаривают,

после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

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

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

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

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

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

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

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

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

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

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

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

| | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------|---------------|------------|
| Ф.И ребенка _____ Год рождения _____ | | | | |
| | Параметры | Начало года | Середина года | Конец года |
| 1 | Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности) | | | |
| 2 | Эмоциональная сфера | | | |
| 3 | Творческие проявления | | | |
| 4 | Внимание | | | |
| 5 | Память | | | |
| 6 | Подвижность нервных процессов | | | |
| 7 | Пластичность, гибкость | | | |
| 8 | Координация движений | | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко - «Интегративная танцевально-двигательная терапия» Санкт-Петербург Речь 2006г
2. Е.Р. Ремизовская «Танцуйте, крошки» Ростов-на-Дону Феникс 2012г
3. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей». Москва 1997г

4. А.И. Буренина «Ритмическая мозайка» Музыкальная палитра СП-б 2015г
5. В.Е. Чибрикова-Луговская «Ритмика» Издательский дом «Дрофа» 1998г
6. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС 2016г

