

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад «Чебурашка»
от 30.08.2024 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего МДОУ
«Детский сад «Чебурашка» от
30.08.2024 № 90

**Дополнительная общеобразовательная,
общеразвивающая программа
«Шире круг»**

Направленность: художественная

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Савелова Юлия Сергеевна, воспитатель
муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Чебурашка»

г.Новодвинск
Год написания 2024

Содержание

Информационная карта.....	3
Пояснительная записка	3
Учебный план.....	7
Содержание программы	8
Условия реализации программы.	11
Система оценки планируемых результатов.....	14
Список используемой литературы	15
Приложение 1. Календарный учебный график.....	16
Приложение 2. Диагностическая карта.....	17
Приложение 3. Партерная гимнастика.....	20
Приложение 4. Упражнений для мышц спины.....	22
Приложение 5. Музыкальные игры.....	23

Информационная карта.

**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа
«Шире круг»**

Педагог – Савелова Юлия Сергеевна

Направленность программы – Художественная

Уровень освоения программы – стартовый

Продолжительность освоения программы – 2 года

Возрастной диапазон освоения программы – 5-7 лет

Форма организации образовательного процесса – групповая

Год создания программы – 2024

Пояснительная записка

«Самое лучшее, что есть в жизни –

это свободное движение под музыку»

А.И.Буренина

Огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали еще в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония.

Ритмика - это особый вид музыкальной деятельности, передающий содержание музыки, настроение, характеры образов с помощью танцевальных движений. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки, как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым.

Ритмика для детей сегодня стала важным компонентом системы воспитания дошкольников. Занятия вводят детей в мир музыки и движений, развивают пластику, координацию движений, грациозную походку. При помощи пластических средств выразительности ребенок начинает проявлять свои эмоции, что благоприятно сказывается на его общем эмоциональном фоне и способствует гармоничному формированию характера.

Актуальность программы состоит в том, что программа направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений. Музыка задаёт не только темповые, ритмические, динамические характеристики движений, но и может стать основой образного содержания. Это связано с её природой: высокой эмоциональностью, абстрактностью языка, позволяющей широко толковать музыкальный образ. Воздействие музыки на развитие воображения происходит, прежде всего, в процессе её восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер данного вида деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа рассматривается как многосторонний процесс, связанный с развитием у

детей музыкального слуха, танцевальных движений и творческих способностей.

Новизна программы заключается в целенаправленной деятельности по развитию ритмических движений под музыку, необходимых для дальнейшего развития музыкальных способностей детей и для поддержания интереса детей к музыкально-ритмической деятельности в ходе реализации программы применяются игровые технологии, так как они помогают дошкольникам овладеть новыми знаниями для дальнейшей творческой работы. Здоровьесберегающие технологии также используются постоянно в ходе проведения совместной деятельности с детьми.

В основу программы легли методы и приемы программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика»; Каплуновой И., Новоскольцевой И., «Ладушки», а также методические разработки: Слуцкой С.Л. «Танцевальная мозаика», Коновой Н., «Музыкально-дидактические игры для дошкольников», Раевской Е.П. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду».

Основные принципы, заложенные в основу программы:

- **Принцип систематичности и последовательности** – систематизированное, структурированное изложение предложенного материала для работы с детьми и повторение его на последующих занятиях.
- **Принцип доступности** – развитие строится на уровне реальных возможностей детей, чтобы они не испытывали физических перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.
- **Принцип личностного подхода** – развитие личности рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что возможно при создании позитивных эмоциональных отношений между всеми участниками педагогического процесса.
- **Принцип гуманизации** - все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Принцип наглядности** - принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Цель: развитие танцевальных способностей детей, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств и умений: точности координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.

2. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.
3. Развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание; развитие музыкального слуха, чувства ритма; музыкального кругозора и музыкальной памяти.
4. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации.
5. Развитие эмоциональных качеств, восприятия, внимания, памяти, мышления.
6. Воспитание доброжелательности, умения вести себя в группе, подчиняться правилам.

Адресат программы: программа направлена на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Данный возраст выбран не случайно, так как именно этот возраст благоприятен для развития способностей детей к развитию музыкального слуха, памяти, чувства ритма, танцевальных движений. Именно в это время закладывается основа для творческой деятельности. Ребенок в этом возрасте способен импровизировать в движениях, чувствовать настроение и характер музыки.

Направленность: художественная.

Уровень обучения: стартовый.

Форма обучения: очная.

Форма работы: групповая. Группы комплектуются из обучающихся одного возраста, что позволяет строить занятия в соответствии с возрастными особенностями детей. Набор детей для обучения по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю (1 год - 25 минут, 2 год – 30 минут).

Сроки реализации: в ходе реализации содержания программы планируется 30 занятий дополнительного образования с октября по май включительно.

	Сроки реализации	Возраст детей	Количество часов	Продолжительность занятия
1.	1 учебный год	5-6 лет	30 часов	25 минут
2.	2 учебный год	6-7 лет	30 часов	30 минут

Сотрудничество с родителями детей дошкольного возраста.

Для полноценного развития ребёнка необходимо взаимодействия семьи и образовательного учреждения, при котором педагог и родители работают в тесном контакте и взаимопонимании. Взаимодействие с родителями предполагает:

- индивидуальные консультации,
- информационные консультации,

- открытые занятия для родителей.

Ожидаемые результаты.

Очевидно, что ожидаемые результаты должны быть четко диагностируемы в соответствии с поставленными целью и задачами, решаемыми в процессе творческой деятельности.

Ребенок к концу первого года обучения будет:

- владеть техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- владеть способностью воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер;
- уметь импровизировать в движении;
- уметь выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Ребенок к концу второго года обучения будет:

- точно и правильно исполнять двигательные и танцевальные движения;
- самостоятельно отображать в движениях основные средства музыкальной выразительности;
- уметь импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- освоит большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Формы подведения итогов:

- открытое занятие для родителей;
- мониторинг детей по реализации программы.

Учебный план.

Содержание программы объединено по блокам. Все модули предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и выполнение практических заданий и реализуются последовательно.

№ п/ п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	«В мире музыки и танца» (начальная диагностика)	1		1	Нулевой срез. Беседа и наблюдение за выполнением работы с целью определения уровня творческих способностей и индивидуальных качеств детей, средствами музыки и ритмических движений
2.	Блок 1.	7	2	5	Лист наблюдения (проявление интереса к деятельности, умение выполнять ритмические движения, самостоятельность выполнения работ).
3.	Блок 2	12	4	8	Лист наблюдения (проявление интереса к деятельности, умение выполнять ритмические движения, самостоятельность выполнения работ).
4.	Блок 3	9	2	7	Лист наблюдения (проявление

					интереса к деятельности, умение выполнять ритмические движения, самостоятельность выполнения работ).
7.	«В мире музыки и танца» (итоговая диагностика)	1		1	Итоговый срез. Беседа и наблюдение за выполнением работы с целью определения уровня творческих способностей и индивидуальных качеств детей, средствами музыки и ритмических движений
	итого	30	8	21	

Содержание программы

		Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	«В мире музыки и танца» (начальная диагностика)	Беседа, диагностические танцевальные и игровые упражнения	Беседа, диагностические танцевальные и игровые упражнения
1 блок (7 часов)	Танцевальная разминка	Изображение животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями	Упражнения на различные группы мышц с предметами и без них; Ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим и топающим шагом; бег со сменой музыки.
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием с логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения на развитие гибкости и пластичности движений
	Танцевальные движения	Повторение пройденных элементов и их усложнение; танцевальные движения с атрибутами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, ленты на палочке) пройденные и новые, более сложные; движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями	Повторение пройденных элементов и их усложнение; танцевальные движения с элементами народных плясок и современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом

	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение новых танцев «Мои грибки», «Я рисую»	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение новых танцев «Домисолька», «Богатыри»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры, игра «Снегопад», «Рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй»	Ранее изученные игры, Игра – хоровод «Веретенце»
2 блок (12 часов)	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Упражнения на различные группы мышц с предметами и без них; Ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим и топающим шагом, «гусиным» шагом; бег с различными движениями, галоп (прямой, боковой), подскоки
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения на развитие гибкости и пластичности (используя изученные упражнения), точности и ловкости движений, координации рук и ног
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;	Повторение пройденных движений, танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; перестроение в круг, в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны на основе танцевальных композиций
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев; изучение нового «Птицы мои птицы», «Полечка», «У леса на опушке»	Повторение изученных ранее танцев; изучение нового «Три поросенка», «Кукляндия», «Крокодил Гена»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры по желанию,	Ранее изученные игры по желанию детей

		игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй», «Магазин игрушек», «Мы едем, едем, едем», «Снежинки-ручейки», «Снеговик»	
3 блок (10 часов)	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении, упражнения для всех групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Упражнения на различные группы мышц с предметами и без них; Ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим и топающим шагом, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением; бег с различными движениями, галоп (прямой, боковой), подскоки, прыжки на скакалке
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения на развитие гибкости и пластичности (используя изученные упражнения), точности и ловкости движений, координации рук и ног
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах и усложнение движений;	Повторение пройденных движений, танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; перестроение в круг, в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль»)
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение нового танца «Стирка», «Енка-енка» в различных видах построения	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение нового танца «Птичка польку танцевала», «Цирковые лошадки», «Птичий двор»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры по желанию, «Прекрасные цветы», «Поезд»	Ранее изученные игры по желанию, «Яблочко», «Веселые лягушата»
	«В мире музыки и танца» (итоговая диагностика)	Беседа, диагностические танцевальные и игровые упражнения	Беседа, диагностические танцевальные и игровые упражнения

Условия реализации программы.

1. Нормативно-правовое обеспечение.

Программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
- Уставом МДОУ «Детский сад «Чебурашка»

2. Кадровое обеспечение.

Реализация Программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, музыкальным руководителем, воспитателем дошкольной образовательной организации. Работники, реализующие программу, должны владеть основными компетенциями музыкальной деятельности, необходимыми для создания оптимальных условий развития танцевальных способностей у детей дошкольного возраста.

3. Методическое обеспечение.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы. Как правило, сочетаются словесные, наглядные и практические методы работы.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Структура занятия включает в себя 3 части: организационная, основная и заключительная:

Организационная часть:

- построение и приветствие детей;
- проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо разминка в движении: ходьба, бег, прыжки;
- танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика
- разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных.
- разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

Заключительная часть:

- музыкальная игра
- построение, поклон

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Для проявления у детей интереса к деятельности в ходе занятия используется:

-Логоритмика (движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх)

-Музыкальная разминка (движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики»).

-Ритмическая гимнастика (выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них).

-Партерная гимнастика (это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики).

- Танцевальные движения (данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев).

-Сюжетно-образные танцы (сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения).

-Музыкальные игры (все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие

внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве).

Разучивание музыкально – ритмических композиций

Процесс разучивания музыкально-ритмических композиций основан на сотрудничестве детей и взрослого, поэтому, наиболее оптимальной формой является игровое общение с детьми, где вся дидактика скрыта, незаметна для самого ребенка. При этом и сам педагог стремится получить удовлетворение от музыки, движений, от общения с детьми.

В процессе освоения нового материала наиболее актуальными являются следующие задачи: заинтересовывать новой композицией; формировать максимальную концентрацию внимания детей; активизировать детей с учетом индивидуальных особенностей.

Из многообразия существующих способов вызвать у детей интерес к новому материалу выбираются наиболее оптимальные, соответствующие личности самого педагога, а также возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д. Активизация внимания достигается за счет выполнения движений по показу. В процессе подражания дети внимательно следят за движениями педагога, их внимание полностью поглощено отражением действий взрослого. Темп и ритм движений, их последовательность а также характер исполнения подчинены показу и звучанию музыки. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая). Однако во многих композициях сочетается исполнение фиксированных движений (по показу) и свободное, самостоятельное выполнение движений. Переход от подражания к самостоятельности требует включения самоконтроля, волевых усилий, быстроты реакции, психологической раскрепощенности. На первых занятиях не все дети могут сразу импровизировать, некоторым нужно время, чтобы привыкнуть к музыке, обдумать движения. Необходимо стимулировать творческую активность, подбирать образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушающие уверенность в собственных силах. В процессе наблюдения так же, определяются те виды упражнений, которые вызывают у детей затруднения. Их можно сразу же показать в медленном темпе под счет, используя приемы словесного объяснения в сочетании с музыкой. А затем снова детям предлагается исполнить всю композицию от начала до конца. Если некоторые сложные движения совсем не получаются у детей, то можно их заменить на более простые. Важно, акцентировать внимание не столько на ошибках исполнения, сколько на характере движений, отражающих музыкально-игровой образ и ориентироваться на поиск приемов, облегчающих детям освоение упражнений. Чтобы добиться успеха, вначале уделить внимание формированию у ребенка установки на исполнение композиции. Важно

«зацепить» интересы детей, их жизненный и игровой опыт, как бы перекинуть «мостик» от музыки и содержания композиции к интересу ребенка, его индивидуальности и вызвать желание «войти в образ», показать его в пластике. Разнообразные музыкально-ритмические композиции требуют разных установок, опоры на различные образы. Как показывает практика, освоение детьми композиций происходит в течение примерно 2-3 недель. При этом не ставятся задача абсолютно точного и синхронного исполнения движений. Дети двигаются, кто как может, главное, чтобы с удовольствием.

4. Материально-техническое обеспечение.

Для освоения программы предусмотрены:

- специально оборудованная групповая комната или зал на 15 мест, соответствующая требованиям СанПин для обеспечения безопасности и здоровья воспитанников;
- наличие различных предметов: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки;
- технические средства обучения: ноутбук, музыкальный центр, колонки.

Система оценки планируемых результатов.

Оценка индивидуального развития детей проводится с использованием методик, бесед, дидактических игр, наблюдения. По итогам диагностики проводится анализ индивидуального развития дошкольников, данные заносятся в диагностическую карту.

Этапы получения результатов по программе.

Время проведения	Цель проведения	Инструментарий, методы, приемы
Нулевой срез		
В начале учебного года	Определение уровня танцевальных способностей средствами музыки и ритмических движений	Беседа «Музыка и танец», диагностические игровые и ритмические движения (начальная диагностика), (приложение 2)
Итоговый срез		
В конце учебного года	Определение уровня танцевальных способностей средствами музыки и ритмических движений	Беседа «Музыка и танец», диагностические игровые и ритмические движения (итоговая диагностика), (приложение 2)

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.

Для детей 5-6 лет

месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
октябрь	Вторая половина дня, после ужина	Совместная деятельность с детьми	1	«В мире музыки и танца» (начальная диагностика)	Групповая комната	Диагностика уровня развития танцевальных способностей детей
ноябрь						
декабрь						
январь			7	Блок 1		
февраль			12	Блок 2.		
март			9	Блок 3		
апрель						
май			1	«В мире музыки и танца» (итоговая диагностика)		
Дата начала и окончания учебного периода – 1 октября 2021г. по 31 мая 2022г.						
Количество учебных недель – 30						
Продолжительность занятия – 25 минут						
Количество занятий в неделю – 1 занятие						

Для детей 6-7 лет.

месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
октябрь	Вторая половина дня, после ужина	Совместная деятельность с детьми	1	«В мире музыки и танца» (начальная диагностика)	Групповая комната	Диагностика уровня развития танцевальных способностей детей
ноябрь			7	Блок 1		
декабрь			12	Блок 2.		
январь			9	Блок 3		
февраль			1	«В мире музыки и танца» (итоговая диагностика)		
март						
апрель						
май						
Дата начала и окончания учебного периода – 1 октября 2021г. по 31 мая 2022г. Количество учебных недель – 30 Продолжительность занятия – 25 минут Количество занятий в неделю – 1 занятие						

Приложение 2. Диагностическая карта.

Исследование развития танцевальных способностей детей в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми «Музыка и танец»

Цель выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

Старшая группа - выполнить движения небольшой группой (подскоки, шаг с притопом, кружение парами).

Подготовительная к школе группа - самостоятельно выполнять все элементы танца

2. Создание музыкально-игрового образа:

Старшая группа - передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Подготовительная к школе группа - исполнить музыкально-игровой образ в развитии. Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Выявление уровня ритмического слуха:

Старшая группа - прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение).

Подготовительная к школе группа - прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести хлопками (четырёхтактное построение), различать 2-3 частную форму произведения (с малококонтрастными по характеру частями)

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать - красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову - собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть - прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть - веселый перепляс и 3 часть - ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;
- нестереотипность танцевальной импровизации.

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - Низкий уровень. Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - Средний уровень. Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - Высокий уровень. Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

«1» - Низкий уровень – смену движений производит с запаздыванием, движения не

«2» - Средний уровень – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений,

движения соответствуют характеру музыки;

Уровень ритмического слуха

«1» - **Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

«2» - **Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности

«1» - **Низкий уровень** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

«2» - **Средний уровень** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или

придумывает свои; движения выразительны;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - **Низкий уровень** – не справляется с заданием.

«2» - **Средний уровень** – использует стандартные ритмические рисунки;

«3» - **Высокий уровень** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

Уровень артистичности и творчества в танце

«1» - **Низкий уровень** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

«2» - **Средний уровень** - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

«3» - **Высокий уровень** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

Таблица мониторинга танцевально-ритмической деятельности

Ф. Имя ребенка	Степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности	Уровень ритмического слуха	Уровень артистичности и творчества в танце	Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями	Уровень развития танцевально-ритмических навыков	Уровень качества танцевально-ритмических движений, координации движений

Приложение 3. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Бабочка

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого, идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Лягушка

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Складочка

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Книжечка

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу. Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Колечко

Лежа на коврик, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

Корзиночка

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

Коробочка

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

Кошка – собачка

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

Мостик

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

Неваляшка

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Фасолинки

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

Лодочка

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

Дождик

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Приложение 4. Упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

Приложение 5. Музыкальные игры

«Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

«Насос»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадуваемые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш». Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

«Мокрые котята»

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

«Снеговик»

Дети стоят враспынную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

«Снегопад»

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, падают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождем снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например, ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.

Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего

к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.

Нарядила, обшила,

Сама раздетая ходила.

Она тонка, да длинна,

Одноуха, да остра,

Одноуха, да остра,

Всему миру красна.

Хвостик нитяной

Тянет, тянет за собой.

Сквозь холст он проходит,

Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках. Чух, чух, пыхчу.

Пыхчу, ворчу.

Стоять на месте

Не хочу.

Колесами стучу, верчу —

Садись скорее,

Прокачу! Чух! Чух!

Танец-игра "Лавата"

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -

Танец веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг

друга за локти, колени, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

«Завивайся, ниточка, в клубок»

Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает.

Движения сопровождаются текстом:

Завивайся, ниточка, в клубок,
Завивайся, тонкая, в клубок,
Свяжет бабушка хорошенький чулок.
Свяжет бабушка красивенький носок.
Развивайся, ниточка, скорей,
Развивайся, тонкая, скорей,
Свяжет бабушка чулочки подлинней,
Свяжет бабушка носочки попрочней.

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!

«Воронила борона»

Играющие встают двумя шеренгами, образуя угол. Пространство перед каждой шеренгой — это «поле», которое нужно вспахать и проборонить. Одна шеренга движется дробным шагом мимо другой, сопровождая движение скороговоркой: «Воронила борона по боронованному полю». Дойдя до противоположного края, дети останавливаются и разворачиваются. Образуется новый угол. И теперь дробным шагом начинает движение другая шеренга.

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету подготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога «Полетели!» дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога «На посадку!» они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению: