

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Старополтавская детская школа искусств имени А.Д.Альбрехта»
Старополтавского района Волгоградской области

Принято:
на педагогическом совете

№ 01 от 30.09 20 24 г.



Утверждено:
Директор МКУ ДО
«СДШИ им. А.Д. Альбрехта»
О.Н. Герасименко
от 30 августа 2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа художественной направленности
для детей с ОВЗ по ритмопластике
«Танцевальная капель»**

Возраст обучающихся: 8 -13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Камалева Светлана Сабиржановна,
педагог дополнительного образования.

с. Старая Полтавка, 2024

Пояснительная записка

Данная программа является модификацией опубликованной программы образцового хореографического коллектива «Побратимы» авторы-составители Канашов Н.И. и Канашова И.А. Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

Ритмика является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ. Также на занятиях ритмикой важным является элемент игры. Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей. Очень часто именно по этой причине, сценариями танцев являются сюжеты сказок про лес и деревья, времена года, жизнь зверей или же используются специальные фонограммы для детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная капель» - художественная, так как содержание программы является творческо - художественной составляющей и ориентировано на формирование и развитие музыкально-ритмических способностей учащихся. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают учащихся, делают их поведение естественным и красивым.

Актуальность программы. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия ритмопластикой укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние учащихся; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий,

упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов к ведению занятий. Традиционные формы и методы работы используются при изучении танцевальной лексики и техники исполнения упражнений, танцевальных комбинаций. Инновационные (метод «сотворчества», интеграции, эмоционального восприятия и активного слушания музыки, индивидуально-дифференцированный, игровой и др.) применяются в творческом подходе к ведению учебных, тренировочных, репетиционных форм занятий.

Отличительные особенности данной программы. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на общекультурное и личностное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья и может рассматриваться в рамках инклюзивного обучения детей с ОВЗ. Обучение «особых» детей по данной программе проходит, как творческий процесс, на занятиях используется метод танцетерапии, способный передать окружающую действительность при помощи музыки, «образов» - движений, пластики тела. На занятиях используются упражнения, которые являются средством коррекции и реабилитации. Они восстанавливают функции моторной сферы, способствуют регуляции мышечно-физиологического тонуса, решают проблемы гиподинамии, а также имеют психотерапевтическое воздействие (устраняют нарушения психических процессов, коммуникативной, эмоционально-волевой сферы, снимают психоэмоциональное напряжение). В процессе занятий у детей развивается произвольность психических процессов. Дети учатся выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, формой, динамикой музыкальных игр, танцев и упражнений. Данная программа соответствует современным требованиям коррекционной педагогики, специальной психологии и физиологии.

Адресат программы. Программа адресована учащимся 8-13 лет, независимо от уровня подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. При подборе материала учитываются возрастные и физиологические особенности учащихся.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы. Программа «Танцевальная капель» реализуется на базовом уровне. Объём программы составляет 33 часа. Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Программа «Ритмопластика» реализуется с 1 сентября по 31 мая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса. Учебные группы формируются на основе свободного набора из учащихся 8 -13 лет, не предусматривает конкурсного отбора, но требуется медицинский допуск от врача, разрешающий физические нагрузки. Группы формируются из учащихся одного возраста. Наполняемость группы: 4-10 учащихся.

Формы организации деятельности учащихся: фронтальная и групповая.

Формы занятий:

- **традиционное занятие** по схеме – строевые упражнения, разминка – разогрев, разучивание новых танцевальных элементов, повторение и закрепление ранее изученных упражнений;

- **репетиция** - отработка танцевальных элементов и рисунка танцев до совершенства;
- **занятие-концерт** – танцевальные номера на культурно-массовых мероприятиях учреждения;
- **фестиваль** - исполнение танцевальных номеров на проводимых районных мероприятиях.
- **беседа** – по истории танца, его стилистике, по итогам прошедшего мероприятия, по соблюдению техники безопасности на уроке, как составная часть видео исполняемого как учащимися, так и другими танцевальными коллективами;
- **интегрированное занятие** – синтез искусств (танец, литература, музыка, живопись);
- **праздник** – мероприятие, на котором учащиеся являются активными участниками игрового действия;
- **открытое занятие для родителей, как занятие промежуточной диагностики** – показ динамики развития учащихся и их достижений за полугодие и за год.

Цель программы: Осуществление коррекции недостатков двигательной сферы посредством занятий ритмикой. Содействие всестороннему развитию личности посредством музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

Предметные:

Развитие музыкальности:

- развить способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развить чувства ритма и музыкальную память.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развить точность, координацию движения;
- сформировать правильную осанку;
- развить умения ориентироваться в пространстве.

Личностные:

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- сформировать навыки культуры общения и поведения в группах, при создании коллективных танцевальных проектов в социуме;
- сформировать навыки здорового образа жизни (сохранение и поддержка собственной физической формы).

Метапредметные:

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развить умения слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- развить творческое воображение, способности к импровизации; Развитие и тренировка психических процессов:
- развить умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Учебный план

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1		Мониторинг наблюдение
1.	Музыкально-ритмическое развитие	8	4	4	наблюдение
2.	Двигательные навыки и упражнения	8	4	4	контрольное задание опрос наблюдение
3.	Музыкально-ритмические игры	8	4	4	наблюдение
4.	Танцевально-ритмическая мозаика	8	4	4	наблюдение
	Итого	33	17	16	

Содержание программы

Содержание разделов. В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося.

Первый раздел «Музыкально-ритмическое развитие». Главная цель - научить учащегося слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык, который развивается в разных видах деятельности: пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз. При этом они овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ученику вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Второй раздел «Двигательные навыки и упражнения». Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет учащемуся свободно чувствовать себя на сцене, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе.

Третий раздел «Музыкально-ритмические игры».

Данный раздел включает важные и неотъемлемые игры для полноценного развития учащегося. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ученика и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения учащихся в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между ними, активизировать творческую деятельность группы (Приложение 1).

Четвертый раздел «Танцевально – ритмическая мозаика».

Этот раздел включает в себя логоритмику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие пластики, дыхательные упражнения, самомассаж. Направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-

танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие (8 час.).

Тема 1.1 Вводное занятие. (1ч)

Теория. Правила поведения на занятиях, рекомендуемая форма для занятий правила личной гигиены и техники безопасности.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), игра «Знакомство».

Форма контроля: мониторинг, наблюдение.

Тема 1.2. Изучение темпов: ярко-контрастный, умеренный, умеренно - быстрый, умеренно - медленный. (2ч)

Теория. Правила выполнения темпов.

Практика. Показ педагога движений. Танцевальные импровизации.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.3. Динамика: громко, тихо. (2ч)

Теория. Правила выполнения темпов. Прослушивание музыкальных фрагментов и воспроизведение ритмических рисунков хлопками в ладоши, кивками и др.

Практика. Показ педагога движений. Танцевальные импровизации.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.4. Знакомство с характером музыки различных стилей: народные плясовые мелодии, классическая, марши, вальсы, современная, детские песни, диско-музыка. (2ч)

Теория. Просмотр презентации по теме.

Практика. Танцевальные импровизации. Игры.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.5. Музыкальные размеры в движении. (1ч)

Практика. Показ педагога движений. Танцевальные импровизации.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 2. Двигательные навыки и упражнения (8 час.).

Тема 2.1. Основные движения. Выполнение основных видов движений в медленном, умеренном темпах. Четкая координация движений с музыкой. (1ч)

Теория. Правила выполнения упражнений. Просмотр презентаций по теме.

Практика. Показ педагога. Танцевальные импровизации.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Тема 2.2. Формирование основных навыков движения: ходьба, бег, прыжковые движения в различных темпах. (1ч)

Теория. Правила выполнения упражнений. Просмотр презентаций по теме.

Практика. Показ педагога. Разработка танцевальных композиций.

Форма контроля: контрольное задание.

Тема 2.3. Упражнения на координацию. (1ч)

Теория. Правила выполнения упражнений. Просмотр презентаций по теме

Практика. Показ педагога. Отработка движений для танцевальных композиций. Игры для координации движения.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.4. Танцевальные упражнения. (1ч)

Практика. Показ педагога. Отработка упражнений для танцевальных композиций.

Форма контроля: опрос, наблюдение.

Тема 2.5. Упражнения в паре. (1ч)

Практика. Показ педагога. Отработка упражнений для танцевальных композиций

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.6. Ходьба. (1ч)

Теория. Ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим шагом, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), «шагом, с ускорением и замедлением».

Практика. Показ педагога. Отработка ходьбы под музыку для танцевальных композиций. Просмотр презентаций.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.7. Прыжки. (1ч)

Теория. Прыжки: а) прыжки со сменой ног впереди (прямыми и согнутыми); по сторонам; б) разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, подскоков, маховые элементы и др.

Практика. Показ педагога. Отработка прыжков под музыку для танцевальных композиций.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.8. Волнообразные движения. Равновесие. (1ч)

Практика. Повороты с переступанием, прыжком, скрестный поворот. Показ педагога.

Отработка упражнений под музыку для танцевальных композиций.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Музыкально-ритмические игры (8 час.).

Тема 3.1. Разновидности игр. (1ч)

Теория. Объяснение инструкций к играм. Правила игры.

Практика. Игры по группам. Показ группами танцевальных упражнений. Повторение танцевальных композиций.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.2. Разновидности игр. (1ч)

Практика. Игры по группам. Показ группами танцевальных упражнений. Повторение танцевальных композиций.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.3. Игры по перемещению в пространстве. (1ч)

Теория. Объяснение инструкций к играм. Правила игры.

Практика. Проведение игр педагогом: «Движение в пространстве», «Спонтанное движение», «Палитра», «Молекула », «Температура», «Хвост дракона», «Машинисты». Повторение танцевальных композиций.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.4. Игры по перемещению в пространстве. (1ч)

Теория. Объяснение инструкций к играм. Правила игры.

Практика. Проведение игр педагогом: «Движение в пространстве», «Спонтанное движение», «Палитра», «Молекула », «Температура», «Хвост дракона», «Машинисты». Повторение танцевальных композиций.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.5. Игры-эстафеты для развития скоростно-силовых качеств. (1ч)

Практика. Проведение игр педагогом: «пятнашки», «салки в два круга», «ловушка», «успей занять свое место», «пингвины».

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.6. Игры-эстафеты для развития гибкости, координации движений и чувство ритма («Гусеница», «Змейка» «Тихо -громко»). (1ч)

Теория. Объяснение инструкций к играм. Правила игры.

Практика. Показ презентации. Проведение игр.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.7. Танцевальные игры с актерской задачей . (1ч)

Теория. Объяснение инструкций к играм. Правила игры.

Практика. Практика. Показ презентации. Проведение игр.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.8. Музыкально-танцевальные импровизации (1ч)

Практика. Повторение танцевальных импровизаций.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Танцевально – ритмическая мозайка (8ч.)

Тема 4.1. Упражнения на дыхание.(1ч)

Практика. Просмотр презентаций. Показ педагога. Игры для развития правильного дыхания.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.2 . Упражнение «Озорные ладошки».(1ч)

Практика. Метроритмические упражнения по кругу. Пальчиковая гимнастика. Ритмическая игра «Два притопа, два прихлопа», «Веселые ладошки» в соответствии с текстом. Игровая импровизация «Шар», «Лисичка». Игровой самомассаж «Нос».

Форма контроля. Наблюдение.

Тема 4.3. Ритмический танец «Раз ладошка».(2ч)

Практика. Метроритмические упражнения по кругу. Разучивание элементов танца. Выполнение движений ритмично пластично. Релаксация: «Пение птиц».

Форма контроля. Творческий показ

Тема 4.4 Игроритмика «Аленький цветочек».(2ч)

Практика. Метроритмические упражнения по кругу. Пальчиковая гимнастика. Ритмическая игра «На лугу». (Наши алые цветки). «Василек», «Волшебный цветок».- имитационные упражнения. Релаксация: «Как прекрасен мир вокруг».

Форма контроля. Наблюдение. Анализ

Тема 4.5 Ритмический танец «Цветик-семицветик».(2ч)

Практика. Метроритмические упражнения по кругу. Разучивание элементов танца. Выполнение движений ритмично пластично. Релаксация: «Волшебство природы».

Форма контроля Наблюдение. Творческий показ

Планируемые результаты.

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- настроение и характер музыки;
 - жанровые особенности музыки;
 - виды движений, используемые в процессе музыкально-ритмического исполнения;
- виды основных движений, используемые для передачи музыкального образа;

Учащиеся будут уметь:

- чувствовать настроение и характер музыки;
- выполнять по памяти танцевальные упражнения и слушать музыкальное произведение;
- внимательно слушать музыкальное произведение от начала до конца;
- выполнять упражнения для правильной осанки;
- ориентироваться в пространстве.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- навыки культуры общения и поведения в группах, при создании коллективных танцевальных проектов, в социуме;
- навыки здорового образа жизни (сохранение и поддержка собственной физической формы);

Метапредметные результаты:

У учащихся будут развиты:

- умения слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
- творческое воображение, способности к импровизации;
- умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал, соответствующий требованиям СанПин;
- коврики для занятий (на каждого учащегося);
- мультимедийный проектор с экраном;
- зеркало;
- музыкальный центр;
- компьютер;
- наглядные пособия, дидактические материалы;
- танцевальные атрибуты (платочки, ленты, обручи, мячи);
- шумовые инструменты (ложки, трещотки, бубны) по необходимости; □ костюмы, головные уборы (в соответствии с репертуаром).

Информационное обеспечение. Подборка фото и видеофайлов по темам, аудиофайлов, мультимедийных презентаций из интернет - источников.

Кадровое обеспечение Программа реализуется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование. Обязательным условием является выполнение требований квалификации по должности «педагог дополнительного образования». Требования к стажу работы не предъявляются.

Формы аттестации.

Контроль результатов обучения является необходимым структурным компонентом процесса обучения и должен осуществляться постоянно в течение всего учебного года. При планировании организации творческого процесса возникает необходимость прогнозирования результатов освоения учебного материала. Использование творческих достижений учащихся помогают педагогу в перспективе создавать репертуар определённого художественного уровня, корректировать дополнительную образовательную программу.

Виды контроля, используемые в данной программе.

Начальная диагностика (вводная диагностика) - проводится на начальном этапе обучения (сентябрь), выявляя отношения учащихся к выбранной деятельности, их способности и достижения в этой области, определение физических качеств, а также личностных качеств каждого.

Формы:

- Педагогическое наблюдение.
- Выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль – осуществляется на занятиях всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся

Формы:

- Педагогическое наблюдение.
- Творческий показ.
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ.
- Опрос на выявление умения описать методику правильного исполнения основных танцевальных элементов, рисунка изучаемого танца.
- Выполнение тестовых заданий педагога.

Тестовыми заданиями являются игра; танец-игра; самостоятельное исполнение танцевального номера и общей танцевальной композиции, свободная и на заданную тему импровизация.

Промежуточный контроль – проводится 1 раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- Открытые занятия для родителей.
- Участие в культурно массовой работе учреждения.
- Участие в музыкальных спектаклях.
- Участие в отчётном концерте.

Итоговый контроль - проводится в конце учебного года с целью проверки освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Формы:

- Открытые занятия для родителей, учащиеся должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим и практическим материалом.
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертной деятельности.
- Тематический класс - концерт для родителей.
- Отчётный концерт учреждения.

Оценочные материалы.***Способы фиксации результатов:***

- Диагностические карты.
- Видео и фотоматериалы (информационные стенды, альбомы, диски, электронные носители, официальный сайт МКУ ДО ДДТ.
- Презентации с концертов, спектаклей.
- Отзывы родителей.

Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого занятия. Работы оцениваются качественно по уровню выполнения работы в целом (по качеству

выполнения изучаемого приема или операции, по уровню творческой деятельности, самореализации, умению работать самостоятельно или в группе).

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения или по окончании обучения по программе.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: выполнение контрольных заданий и др.

Критерии оценки планируемых результатов освоения программы

Высокий уровень Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; на итоговом выступлении показывает отличный результат освоения программы (полностью выполненный без ошибок творческий номер)

Средний уровень Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание освоения программы; на итоговом выступлении показывает хороший результат освоения программы (полностью выполненный творческий номер с незначительными ошибками)

Низкий уровень Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание освоения программы; на итоговом выступлении показывает слабый результат освоения программы (частично или полностью невыполненный творческий номер с большим количеством ошибок) .

Оценочные материалы представлены в приложении 1,2,3.

Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач по программе используются следующие *методы обучения*.

1. Наглядный.

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

2. Словесный.

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения ритмике как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры; к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

3. Практический.

При использовании практического метода, особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, подскоков, подпрыгиваний, манипуляций с предметами и т.д., а затем уже включать их в игры, пляски и хороводы.

4. Творческий.

Учащимся предоставляется возможность находить самостоятельные творческие решения для поставленных задач.

5. Аналитический.

Все выполнимые задания на занятиях поддается анализу педагога и учащихся. Этот метод — основа успешного педагогического процесса.

Дидактическое обеспечение:

- аудио- и видеофайлы;
- комплексы упражнений (партерный экзерсис);
- картотека: «Ритмические задания»;
- наглядное пособие: схемы — рисунки танца, карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног;
- краткий словарь хореографических терминов;
- сценарии массовых мероприятий и викторин разработанных для досуга учащихся, папки: «Танцевальные игры для дошкольников», «Открытые занятия».

Дидактический материал представлен в приложении 4.

При организации и проведении занятий по программе «Танцевальная капля» необходимо придерживаться следующих **принципов**:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к поставленным задачам;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

- принцип доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи. В противном случае у них снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Для более эффективной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы применяются следующие **педагогические технологии**: П технология коллективной творческой деятельности направлена на объединение коллективных усилий в совместном творчестве, когда конечный результат зависит от результата каждого участника;

- информационно-коммуникативные технологии. На занятиях для приобщения детей к хореографическому искусству и получения теоретических знаний как нельзя лучше подходит применение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ). Эти технологии повышают качество обучения, расширяют кругозор, приобщают к хореографической и музыкальной культуре.
- здоровьесберегающие технологии. Одним из важнейших компонентов здоровьесберегающих технологий является развитие навыков двигательной активности. И чем больше запас хореографических навыков у ученика, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Подвижные музыкальные игры, партерная хореография, самомассаж имеют мощный лечебный фактор, который обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни и способствует восстановлению, сохранению и укреплению здоровья.
- игровые технологии применяются достаточно широко, так как для дошкольников и младших школьников игра – очень близкий вид деятельности. Обучающие и развивающие музыкально-ритмические и подвижные игры помогают получить и расширить навыки игры в ритмопластике.
- личностно-ориентированные технологии.

Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой учащийся может познать себя и раскрыть свои таланты.

Список литературы.

Литература для педагога

1. Коренева, Т. Ф. Парциальная программа «В мире музыкальной драматургии»: музыкально-ритмическая деятельность с детьми дошкольного возраста / Т. Ф. Коренева. — М.: ООО Русское слово — учебник, 2019. — 48 с.: ил.
2. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного возраста. Методическое пособие. ФГОС ДО / Т. Ф. Коренева. — М.: ООО Русское слово — учебник, 2019. — 76 с.: ил.
3. Коновалова, Н. Г., Корниенко, Л.В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста / Н. Г. Коновалова, Л.В. Корниенко. - Волгоград: Учитель, 2020.- 76с.

4. Николаева, Н.И. Школа мяча / Н.И. Николаева.- Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: Детство пресс, 2018. - 96 с.
5. Потапчук, А.А., Лукина, Г.Г. Фитбол – гимнастика в дошкольном возрасте / А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. Учебно – методическое пособие. - СПб.: Детство пресс, 2019.- 27с.
6. Судакова, В.А. Логоритмические музыкально-игровые упражнения для дошкольников / В.А. Судакова.- СПб.: Детство-Пресс, 2018.- 96 с.

Литература для родителей

1. Литвинова, О. М., Лесина, С. В. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей / О.М. Литвинова, С.В. Лесина. - М.: ООО Русское слово — учебник, 2021. - 58с.
2. Судакова, В.А. Логоритмические музыкально-игровые упражнения для дошкольников / В.А. Судакова.- СПб.: Детство-Пресс, 2018.- 96 с.

Литература для учащихся

1. Громова, О.Е. Подвижные игры для детей ФГОС ДО / О.Е. Громова. – М.: Сфера, 2018.-128 с.
2. Коновалова, Н. Г., Корниенко, Л.В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста / Н. Г. Коновалова, Л.В. Корниенко. - Волгоград: Учитель, 2020.- 76с.

Электронные ресурсы:

1. Детские танцы [Электронный ресурс]. URL: <http://wdoxnovenie.ru/video/> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.
2. Русский народный танец «Бабушкина горница» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nCptHsq-S8U> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.
3. Русский народный танец «Веселый перепляс» [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=0acnSTU1_s0 (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.
4. Русский народный танец «Гжель» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8iaQCAmUdds> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.
5. Русский народный танец «Русские матрешки» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CWk85N8vBc8> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.
6. Русский народный танец «Кадриль» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=euJiuWxSr1Y> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.
7. Русский народный танец «Бабушки - старушки» [Электронный ресурс]. URL: <https://youtu.be/-9ChDc1S-tg?t=1553> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа:

свободный. 8. Русский народный танец «Матрешки» [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=r8I_ROrrEsU (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.

9. Русский народный танец «Русские забавы» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Dsp7o50DYko> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.

10. Русский народный танец «А я чайничала» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=I3vSZszknwA> (Дата обращения: 19.02.2023). Режим доступа: свободный.

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Цель занятия	Форма контроля
1.	Инструктаж.	1	Вводное занятие	Ознакомить с правилами поведения на занятии. Ознакомить с правилами пожарной безопасности	опрос
2.	Практическое занятие. Ознакомление	1	Изучение темпов музыки	Познакомить с правилами выполнения темпов	Показ изученного
3.	Практическое занятие.	1	Изучение темпов музыки	Продолжить знакомство с правилами выполнения темпов музыки.	Выполнение движений
4.	Практическое занятие.	1	Динамика: громко, тихо	Продолжить знакомство с правилами выполнения темпов музыки.	Показ изученного
5.	Закрепление	1	Динамика: громко, тихо	Продолжить знакомство с правилами	Выполнение изученного Игры.

				выполнения темпов музыки	
6.	Ознакомление . Танцевальные импровизации .	1	Знакомство с характером музыки различных стилей. Марши, вальс, современные детские песни	Знакомить с характером музыки различных стилей	Выполнение движений под определенную музыку.
7.	Закрепление	1	Знакомство с характером музыки различных стилей. Марши, вальс, современные детские песни	Закреплять знания об изученном	Выполнение движений под определенную музыку.
8.	Ознакомление	1	Музыкальные размеры в движении.	Ознакомить с музыкальными размерами в движении. Выполнять движения под счет.	Повторение движений за педагогом под счет
9.	Ознакомление	1	Основные движения	Учить выполнять основные движения в разных темпах	Показ изученного
10	Ознакомление	1	Основные навыки движения. Ходьба, бег, прыжки.	Учить выполнять основные навыки движений в различных темпах.	Показ изученного
11	Ознакомление	1	Упражнения на координацию	Учить выполнять координирован ные движения под музыку	Выполнение движений за преподавателе м
12	Ознакомление	1	Танцевальные	Знакомить с упражнениями	Показ

			упражнения	для танцевальной композиции.	изученного
13	Ознакомление	1	Упражнения в паре	Знакомить с упражнениями для танцевальной композиции в паре.	Выполнение действий за педагогом
14	Ознакомление	1	Ходьба Базовые упражнения	Ознакомить с видами ходьбы (бодрая, спокойная, на носках, на пятках, топающий шаг).	Показ движений детьми
15	Ознакомление	1	Прыжки со сменой ног впереди под музыку	Научить прыжкам под темп музыки	Выполнение действий за педагогом
16	Ознакомление	1	Волнообразные движения. Равновесие.	Разучить волнообразные движения упражнения на равновесие.	Показ движений детьми
17	Ознакомление	1	Музыкально-ритмические игры. Разновидности	Разучить игры по теме, объяснить правила игр.	Выполнение движений за педагогом
18	Закрепление	1	Разновидности игр	Продолжить знакомство с музыкальными играми.	Показ изученного детьми
19	Ознакомление	1	Игры по перемещению в пространстве	Разучить и провести игру по теме	Выполнение с педагогом
20	Закрепление	1	Игры по перемещению в пространстве	Разучить и провести игру по теме	Показ изученного детьми
21	Ознакомление	1	Игры-эстафеты по музыкальное	Разучить и провести игру	Выполнение движений за

			сопровождение	по теме	педагогом
22	Закрепление	1	Игры-эстафеты по музыкальное сопровождение	Разучить и провести игру по теме	Показ изученного детьми
23	Ознакомление	1	Танцевальные игры с актерской задачей	Разучить и провести игру по теме	Выполнение движений за педагогом
24	Закрепление	1	Музыкально-танцевальные импровизации	Повторить и закрепить изученное	Показ изученного детьми
25	Ознакомление	1	Упражнения на дыхание	Разучить и провести упражнение по теме в сочетании танцевальной композиции	Выполнение движений за педагогом
26	Ознакомление	1	Упражнение «Озорные ладошки»	Разучить и провести упражнение по теме в сочетании танцевальной композиции	Показ изученного детьми
27	Ознакомление	1	Ритмический танец «Раз ладошка»	Учить движениям под определенную музыку	Выполнение движений за педагогом
28	Закрепление	1	Ритмический танец «Раз ладошка»	Учить движениям под определенную музыку	Показ изученного детьми
29	Ознакомление	1	Игроритмика «Аленький цветочек»	Разучить и провести упражнение по теме в сочетании танцевальной композиции	Выполнение движений за педагогом
30	Закрепление	1	Ритмический танец «Цветик – семицветик»	Учить движениям под определенную	Показ изученного детьми

				музыку	
31	Закрепление	1	Подготовка к отчетному концерту	Закреплять знания об изученном материале. Готовить танцевальные номера к отчетному.	Показ изученного детьми
32	Закрепление	1	Подготовка к отчетному концерту	Закреплять знания об изученном материале. Готовить танцевальные номера к отчетному.	Показ изученного детьми
33	Закрепление	1	Подготовка к отчетному концерту	Закреплять знания об изученном материале. Готовить танцевальные номера к отчетному.	Показ изученного детьми

Приложение № 2

Диагностика «Оценка уровня знаний учащихся по программе»

Задание № 1

Музыкально - ритмическая разминка. Задание на выявление знаний комплекса базовых упражнений и танцевальных элементов выявления уровня выразительности и грамотного исполнения движений. Оценка задания: высокий уровень - 5 баллов (повторяет с первого раза без ошибок, яркое, энергичное исполнение элементов разминки); средний уровень - 4 балла (сбивается при выполнении элементов, выполнение элементов без эмоциональной отдачи); низкий уровень 3 балла (испытывает затруднения при выполнении разминки, механическое исполнение элементов).

Задание № 2

Коллективно - порядковые движения. Выполнение танцевальных элементов (элементы с маршировкой, построениями и перестроениями).

Оценка задания: высокий уровень - 5 баллов (выполняет элементы четко и быстро); средний уровень - 4 балла (выполняет элементы с подсказкой, путает элементы); низкий уровень 3 балла (затрудняется в выполнении элементов).

Задание № 3

Конкурс-соревнование: «Проведи разминку сам»

Позволяет выявить уровень артистичности учащегося, возможности к импровизации, коммуникативные навыки. Учащиеся по очереди проводят разминку с группой.

Оценка задания: высокий уровень - 5 баллов (разминка придумана и проведена самостоятельно, учащийся раскрепощен, коммуникабелен);

средний уровень - 4 балла (тренинг придуман и проведен с подсказками педагога, учащийся стеснителен); низкий уровень 3 балла (испытывает серьезные затруднения в проведении разминки).

Карта диагностики учащихся

Ф.И. ребенка _____

№	Фамилия, имя учащегося	1 задание			2 задание			3 задание		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3

Приложение № 3

МОНИТОРИНГ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель мониторинга: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

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.

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).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе. 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 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 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), 3 (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, 3-1, 3-2 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).

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.

Приложение 4

Критерии определения доступности музыкально-ритмических упражнений

Обобщая вышеизложенные требования к подбору музыки и движений, мы определили следующие критерии доступности композиций в соответствии с 1, 2 и 3 уровнями сложности, а именно:

1. Доступность музыкально-игрового (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и т.д., а также представления об окружающем).
2. Доступность музыки: по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут — 3-го уровня сложности);
 - по темпу (умеренно быстрый — умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный — с ускорениями и замедлениями — для 3-го уровня сложности);
 - по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма — вариации, рондо, и т.д. — для 3-го уровня сложности);
 - по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли — для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) — для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам — для 3-го уровня сложности).
3. Доступность движений

- по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов — для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов — для 3-го уровня); по интенсивности (нагрузочности) движений:

1-й уровень — небольшая,

2-й уровень — средняя,

3-й уровень — высокая нагрузка;

- по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

Приложение 5

Требования к подбору музыки

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших); умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Логоритмические упражнения

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо

Посмотреть на елочки, на стройные иголочки

Мишку, зайчика, лисичку попроведать не забыть

И лягушку, и квакушку стороной не обходить.

Всем приветы передать, в гости их к себе позвать

Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

Вместе дружно мы идем
 Вместе песенку поем *(Дети встают в пары)*
 Вместе весело живем
 Вместе в лес гулять пойдем.
(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)
 На полянку мы пришли
 Вы ребята, молодцы!!
 Выберем себе пенечки
 Соберем здесь все грибочки.
(Упражнение на приседание «сели, встали»)
 Сели, встали, Сели, встали
 Потянулись, позевали
 Другу ручкой помахали
 Улыбнулись, побежали!
 Мы бежали, мы бежали
 Ножки лихо поднимали
 Ручки за спину сложив,
 И соседа удивив.
(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)
 Долго с вами мы бежали, Медвежонка увидели!
(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)
 Мишка, Мишка, Спи, малышка
 Мы тихонечко бежим,
 Сон твой сладкий сторожим.
(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)
 Спать медведя положая, продолжаем мы гулять
 В чащу леса забрели и комариков нашли!
(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)
 Комарики, комарики, летаете весь день
 Сейчас надуем шарик мы, для всех своих друзей!
(Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)
 Надувайся, шар, надувайся большой
 Оставайся такой и не лопайся!
(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)
 В шар садимся мы с друзьями
 Пролетаем над горами
 Над лесами и полями.
(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)
 Что за птицы в небе синем, высоко-высоко
 Это мчатся самолеты, далеко-далеко

Звезды ясные сияют, под крылом - под крылом Наши
славные пилоты, за рулем-за рулем.

Самолет летит, самолет гудит

Уууууууууууууууу, я лечу в Москву

Командир-пилот, самолет ревет

Уууууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

А теперь нам всем пора.

Лягушата в гости ждут

На большом лесном болоте

Песнь с квакушкой поют

(Педагог в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись

Квакнули - ква, переглянулись

К маме прыгаем сейчас-

Веселая семья у нас!

К маме спинкой повернулись

Квакнули - ква, переглянулись

На прогулку все сейчас-

Дружная семья у нас!!!!

(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в пространстве, двигательные навыки)

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы

Все зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки

-Рычим, как львята

-Летаем, как бабочки

-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются

- Потемнело уж в лесу, дождик начинается!

- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг
И садимся в поезд: чух-чух-чух
Проверим мы колесики: тук-тук-тук
Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

Танцевальные движения №1

Мы на карусели сели,
Завертели карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели (*встали, потянулись вверх*)
Вниз летели (*присели на корточки*)
Вверх летели, Вниз летели.
А теперь с тобой вдвоем (*изображаем, как на лодке плывем*)
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет (*машем вытянутыми вверх руками*),
Нашу лодочку качает (*руки на пояс, покачать всем телом*)

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (*потопать ножками*)
В танце кружится сверчок, (*покружиться*)
А кузнечик без ошибки (*играем на скрипке*)
Исполняет вальс на скрипке,
Крылья бабочки мелькают. (*машем руками как крыльями*)
С муравьем она порхает, (*кружимся на подскоках*)
Приседает в реверансе, (*поклон*)
И опять кружится в танце. (*покружиться*)
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки. (*хлопаем в ладоши*)
Всё! Устали наши ножки (*сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз*).

Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»

(*вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем*)
Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.
Гром! Гром! (хлопаем)
В небе молния блестит! (руки вверх)
(*на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно*)
Вы ребята не устали? (НЕТ)
Дружно тучку мы прогнали? (ДА)
На полянке сядем мы,
Переждем до темноты

Упражнение - хлопущка.

Комар баню топил,
Блоха парилась,
В бане блоха парилась
Об потолок ударилась.

Ой-ой-ой, не могу
Потяните за ногу,
Запрягайте два кота,
Да я поеду до попа.
Я попу все расскажу
Да белу ручку покажу.

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 внутриполостного давления, 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.

Музыкальные игры.

Ниже приводится описание игр используемых на занятиях по «Ритмике и танцу».

«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 ненадутые 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, надают 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 воротниками. 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 "здание", и дети берут друг друга за локти, коленки, 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 проторонить. 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 приготовиться 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 приготовиться. 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:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу". Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.