

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – Игринский детский сад №8
МБДОУ ЦРР – Игринский детский сад №8

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

№ 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ ЦРР

Игринского детского сада №8

№ 78 от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Бэби – данс»

художественной направленности

возраст: 6 – 7 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

Тренина Наталия Николаевна,
музыкальный руководитель

Игра, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бэби-данс» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Письмом от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 года №816; Уставом МБДОУ ЦРР – Игринского детского сада №8.

Направленность: художественная.

Актуальность. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Роль ритмики в развитии ребёнка дошкольного возраста важна и многогранна. В укреплении здоровья, физических сил она гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика). Ритмика даёт следующие возможности: развивает у ребёнка чувство ориентации и размещения в пространстве; чувство взаимовыручки; ответственность за правильность исполнения. Помимо развития ребенка, занятия ритмикой формируют правильную осанку детей. Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

Задачами на занятиях ритмики, является укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Ритмика обладает исключительной ценностью и в музыкальном развитии детей. Ритмика - это умение слушать и «пропевать» музыку в движении. Она ставит своей целью научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику тела. В ритмике основой является музыка, а разнообразные физические упражнения,

танцы, сюжетно-образные движения помогают ее глубокому восприятию и осмыслению.

Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей.

В процессе прохождения программы дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Музыкальный материал подбирается по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар. Репертуар к программе подбирается в соответствии с возрастом детей.

Цель программы:

развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области народной и современной хореографии;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- психологическое раскрепощение ребенка.

Отличительные особенности программы

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Успешное решение поставленных задач на занятиях ритмикой с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Данная программа основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Адресат программы. Программа рассчитана для обучающихся ДОО: возраст обучающихся 6-7 лет. Наполняемость группы – 8-20 человек.

Уровень программы: стартовый.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Обучающиеся получают общее понятие о ритмике, азбуке народного и современного танцев.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бэби-данс» рассчитан на 1 год обучения 33 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные. Виды деятельности: беседы, практические занятия, музыкально-ритмические игры, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Бэби-данс» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Формы контроля:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- музыкальные игры;
- анализ детской деятельности;
- диагностика;
- публичные выступления;
- участие в конкурсах.

Ожидаемые образовательные результаты.

В результате изучения данного курса у воспитанников должны быть сформированы:

Метапредметные:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- основные положения и позиции рук и ног;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения на занятии;
- правила выполнения движений в паре.

Личностные:

- развитие внимания, памяти и воображения;
- избавление от стеснительности, зажатости, комплексов;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности.

Предметные:

- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- сформирована осанка;
- выразительность исполнения движения под музыку;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- фонотека с записью лучших образцов классической, народной и современной детской музыки;
- фонотека с записью музыкальных песен;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- телевизор;

Информационно-методическое обеспечение:

- специальный методический фонд;
- специализированная литература, иллюстрации;
- звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: музыкальный руководитель, образование высшее, соответствие занимаемой должности, квалификация: «преподаватель», «учитель музыки».

Учебный план 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях	1	0,5	0,5	Беседа Наблюдение
2	Танцевальная азбука	3	1	2	Беседа Наблюдение
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	1	3	Показ Наблюдение
4	Музыкально-танцевальные игры	4	0	4	Показ Наблюдение Игра
5	Танцевальные композиции Народный танец Современный танец	14	3	11	Показ Наблюдение
6	Выступления	4	0	4	Наблюдение
7	Итоговые занятия	3	3	0	Наблюдение
	Итого:	33	8,5	24,5	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (0,5 ч.): Знакомство с обучающимися. Беседа по технике безопасности. Культура поведения на занятиях.

Форма контроля: беседа, диагностика.

Практика (0,5 ч.): Игра «Знакомство» Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям.

Форма контроля: беседа, наблюдение.

2. Танцевальная азбука (3 часа)

Теория (1 ч.): Основы постановки корпуса. Основные позиции рук и ног. Основные танцевальные движения. Работающая и опорная нога. Точки зала. Перестроение из колонны в круг, из круга в две колонны. Перестроение из нескольких шеренг в круги. Понятие - танцевальный шаг.

Форма контроля: беседа.

Практика (2 ч.): Шаги: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука, притопы. Хлопки. Бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп, боковой галоп. Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево. Основные танцевальные движения: пружинка, шажок, прыжок. Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка. Постановка корпуса на середине зала. Позиции ног – 1, 2, 3, 6. Постановка рук - подготовительная, 1, 2, 3, позиции. Повороты и наклоны головы. Основные элементы партерной гимнастики и координационные упражнения. Пластический тренинг.

Форма контроля: беседа, наблюдение.

3. Танцевально-ритмическая гимнастика (4 часа)

Теория (1 ч.): Значение двигательной культуры в жизни человека. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. Форма, обувь и прическа. Правила поведения на занятиях. Мелодия, ритм, темп. Музыкальные размеры 4\4, 2\4. Такт и затакт. Прослушивание музыки – тактирование - выделение сильной доли. Темповые изменения в музыке.

Форма контроля: беседа.

Практика (3 ч.): танцевальная разминка «Мы дружные ребята», «Веселые шаги», «Куколки», «Ходим, ходим», «Мячи», «Гусеница», «Улыбка», «Сударушка» и др.

Форма контроля: показ, наблюдение.

4. Музыкально-танцевальные игры (3 часа)

Практика (3 ч.): Передача образа в танцевальной постановке.

Разучивание комбинаций, их отработка.

Примерный репертуар: «Сороконожка», Аисты», «Найди свое место», «Совушка», «Цапля и лягушки», «Бабочки и жучки», «Музыкальные змейки», «Ну-ка, повторяй», «Четыре шага» и др.

Форма контроля: показ, наблюдение, игра.

5. Танцевальные композиции (14 часов)

Теория (1ч.): Беседа об истории танцевального искусства. Знакомство детей с различными видами танцев: народными, классическими, балльными, современными. Поведение на сцене: выход и уход. Эмоциональность исполнения и передача образа.

Форма контроля: беседа.

Практика (2ч.): Показ танца. Передача образа в танцевальной постановке.

Рисунок танца. Особенности исполнения движений танца. Разучивание рисунка танца, отработка танцевальных движений. Репетиционная работа.

Форма контроля: показ, наблюдение.

Народный танец

Теория (0,5ч.): Особенности русских народных движений. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.

Форма контроля: беседа.

Практика (3ч.): Русский народно-сценический танец. Поклон в русском характере.

Положения рук. Раскрывание и закрывание рук на талию, в кулачках. Полочка. Подготовительное положение рук, кисти загнуты вверх и др.

Удары стопами в полуприседе, притоп, шаг с притопом, притоп с подскоком.

Танцевальные движения: «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону по 6-ой, 3-ей поз. «Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки». Комбинации. Рисунки танца. Переходы в парах, линиях, по кругу: «прочес», «змейка», «до – за - до», «воротца».

Форма контроля: показ, наблюдение.

Современный танец

Теория (0,5ч.): Особенности исполнения движений современного танца.

Основы ритмических движений.

Форма контроля: беседа.

Практика (3ч.): Современный танец. Приставной шаг, с хлопком, с каблуком, с ладошками, с plie. Те же элементы с шагом накрест. Поворот на шагах, поворот на месте, шаги вперед-назад, «уголок», бег на полупальцах, прыжки по точкам по VI п. (2-4-6-8), подскоки с подниманием колен с продвижением, на месте.

Наклоны головы (крестом), повороты, вращение. Работа плеч: поочередное, одновременное поднятие и опускание, качалочка, круги вперед-назад. Работа

стоп: на demiplié по II п., поочередное, одновременное поднимание и опускание пяток, качалочка. Упражнения на растяжку: выпады, «паучок», и т.п.

Форма контроля: показ, наблюдение.

6. Выступления (4 часа)

Показ выученных танцев. Выступления на концертах, тематических праздниках, родительских собраниях.

7.Итоговое занятие (3 часа)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ПОЛУГОДИЕ, ЗА ГОД.

Образовательные результаты 1 года обучения

Метапредметные:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- основные положения и позиции рук и ног;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила поведения на занятии;
- правила выполнения движений в паре.

Личностные:

- развитие внимания, памяти и воображения;
- избавление от стеснительности, зажатости, комплексов;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности.

Предметные:

- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- сформирована осанка;
- выразительность исполнения движения под музыку;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях.

Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях	Фронтальное	Наблюдение, указание	-	-	Беседа Диагностика
2	Танцевальная азбука	Фронтальное Практическое	Объяснение, беседа	видеоматериал	музыкальный центр ноутбук	Беседа Наблюдение
3	Танцевально- ритмическая гимнастика	Практическое	Наблюдение, пояснение	иллюстрации	музыкальный центр	Показ Наблюдение
4	Музыкально- танцевальные игры	Практическое	Наблюдение, пояснение	-	музыкальный центр	Показ Наблюдение Игра
5	Танцевальные композиции Народный танец Современный танец	Фронтальное Практическое	Беседа, наблюдение, пояснение	видеоматериал	музыкальный центр проектор, экран	Показ Наблюдение
6	Выступления	Практическое	Наблюдение	-	музыкальный центр	Наблюдение
7	Итоговые занятия	Практическое	Наблюдение	-	музыкальный центр	Наблюдение

Воспитательный компонент программы (рабочая программа воспитания)

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная карусель» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Календарный план мероприятий воспитательной работы отражен в рабочей программе «Спортивная карусель».

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России) (выставки творческих работ, фотовыставки, знакомство с наследием.)

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов) (презентация, работа в команде во время игр, занятий и др.)

3. Гражданско-патриотическое воспитание (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование

представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа) (экскурсии, в том числе в онлайн формате, музейные экскурсии, беседы, викторины,, занятия-игры, тематические праздники)

4.Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам) (музыкальные физкультминутки, занятия на свежем воздухе, использование здоровьесберегающих технологий, беседы, просмотр роликов, участие в акциях, флешмобах и др.)

5. Правовое воспитание и культура безопасности (формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры дошкольников, законопослушного поведения и гражданской ответственности; развитие правового самопознания; оптимизация познавательной деятельности, воспитание основ безопасности) (беседы, просмотр роликов, участие в акциях, конкурсах, тематические экскурсии)

Календарный график на 33 часа

Сентябрь		Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь		
Недели \ даты		Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты		
3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	3	4	5
18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	15	22	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2		7					11				15				18		

Февраль				Март				Апрель					Май	
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты	
1	2	3	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2
5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22				26				31					33	

Контрольно – измерительные материалы

Диагностика музыкального развития ребёнка по А.И. Бурениной

Цель диагностики – выявить уровень музыкального развития ребёнка (начало и конец учебного года).

Метод диагностики – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных заданий.

Уровень оценки – высокий, средний, низкий.

Параметры диагностики:

Музыкальность – выразительность исполнения движений под музыку. Умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности. Высокий уровень – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами. Средний уровень – передают только общий характер, темп, метроритм. Низкий уровень – движения не совпадают с темпом, ориентированы только на начало и конец звучания, на счёт и показ педагога.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки. Оценивать по внешним проявлениям.

Творческие проявления – способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений. Высокий уровень – выразительные движения, нестандартность пластических средств и увлечённость ребёнком самим процессом движения под музыку. Средний уровень – выразительные движения частичны. Низкий уровень – движения ребёнка не выразительны.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Высокий уровень – ребёнок самостоятельно правильно выполняет ритмическую композицию. Средний уровень – выполняет самостоятельно ритмическую композицию, но с подсказкой педагога. Низкий уровень – испытывает затруднения в исполнении композиции, обязательна постоянная подсказка педагога.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Высокий уровень – запоминает движения с 3 раз показа педагога. Средний уровень – запоминает движения с 6 раз показа педагога. Низкий уровень – неспособен запомнить движения без подсказки педагога.

Пластичность – мягкость, плавность и гибкость движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные упражнения. Оценивается по внешним проявлениям в упражнениях.

Координация движения – точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях. Оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций.

В результате наблюдений и диагностики в начале учебного года педагог может определить уровень музыкального развития ребёнка и выстроить свою

работу с ним. В конце года педагог, продиагностировав ребёнка, оценивает достигнутые результаты.

Танцевально-ритмическая гимнастика

Комплекс разминки в парах "Мы дружные ребята".

1 упражнение "Мы становимся всё выше".

И.п. Дети стоят парами спиной друг к другу, руки соединены.
Дети поднимаются на носках, руки плавно поднимают вверх.
Возвращаются в и.п.

2 упражнение "Вместе рисуем солнышко".

И.п. Дети стоят парами один за другим, руки соединены.
Наклоны вправо, влево.

3 упражнение "Улыбка".

И.п. Дети стоят спиной друг к другу в парах, руки кренделем соединены.
Приседание вместе, встать, повернуться, посмотреть в глаза друг другу, улыбнуться.

4 упражнение "Качели".

И.п. Дети стоят лицом друг к другу, руки соединены, выпрямлены.
Дети качают руки вправо-влево, вверх-вниз.

5 упражнение "Похлопаем".

И.п. Дети стоят парами, лицом друг к другу.
Дети выполняют хлопки синхронно: около уха, по коленям, перед собой, по ладошкам друг друга, присев по полу.

Комплекс разминки "Весёлые шаги".

1 упражнение "Солдатки".

Бодрая ходьба, высоко поднимая ноги, махи руками, сгибая в локтях.

2 упражнение "Паровоз".

Ходьба топающим шагом, руки согнуты в локтях выполняют круговые движения, ладони раскрыты, пальцы прижаты друг к другу.

3 упражнение "Петушок".

Ходьба с высоким подниманием ног, носок оттягивать вниз, руки выполняют махи вверх - вниз (большие крылья).

4 упражнение "Цыплята".

Лёгкий бег на носочках, руки согнуты в локтях, мелкие махи руками (маленькие крылышки).

5 упражнение "Балерина".

Ходьба на носочках, прямые руки разведены в стороны.

6 упражнение "Барашек".

Дети выполняют приставной шаг вправо, три припопа правой и левой ногой, руки на поясе. Тоже движение повторить в левую сторону.

Комплекс разминки "Куколочки".

1 упражнение "Кукольные ручки".

И.п. Дети стоят врассыпную, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз.

1) Сгиб правой руки, ладонь раскрыта, пальцы соединены. Возврат в и.п.

Повторить упражнение левой рукой.

2) Сгиб двух рук одновременно.

3) Поднять правую руку вверх, слегка согнуть в локте, ладонь полусогнута, пальцы прижаты друг к другу. То же левой рукой. Вернуться в и.п.

2 упражнение "Любопытная куколка".

И.п. дети стоят врассыпную, ноги расставлены на ширине плеч, руки подняты вперёд, локти полусогнуты. Повороты вправо-влево всем телом.

3 упражнение "Куколка танцует".

И.п. дети стоят врассыпную, пятки вместе, носки врозь, руки подняты вперёд, локти полусогнуты. 1) Полуприседания, сгибая ноги в коленях.

2) Выставление поочерёдно правой и левой ноги вперёд на носок.

4 упражнение "Покружимся".

Кружение вокруг себя на носочках, руки полусогнуты впереди перед собой.

5 упражнение "Куколки прыгают".

Мягкие прыжки на двух ногах 4 раза, переступ с ноги на ногу 4 раза.

6 упражнение "Куколки шагают". Шаг с высоким подъёмом прямых ног.

Комплекс разминки "Ходим, ходим".

1 упражнение «Тяни носок».

Ходьба по кругу или врассыпную, вытягивая носок вперёд.

2 упражнение «Носочки».

Ходьба на носках змейкой за первым ребёнком.

3 упражнение «Пяточки».

Ходьба на пятках, руки «в замке» за спиной.

4 упражнение «Уточки».

Ходьба на внешней стороне стопы, вперевалку как уточки.

5 упражнение «Гусята».

Ходьба вприсядку, руки держат колени.

6 упражнение «По кругу».

Приставной шаг по кругу вправо.

7 упражнение «Мальчики, девочки».

Мальчики шагают большими шагами, девочки стоят.

Потом девочки двигаются семенящим шагом, мальчики стоят.

Комплекс разминки "Мячи".

Упражнения проводятся с маленькими мячиками.

1 упражнение «Качели».

Качание мяча из стороны в сторону вправо, влево.

2 упражнение «Потягушки».

Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, наклониться, коснуться мячом пола.

3 упражнение «Попрыгунчики».

Мяч держать перед грудью двумя руками, лёгкие прыжки.

4 упражнение «Колобок».

Катание мяча по животу вправо, влево, по вытянутой руке.

5 упражнение «По прямой дорожке».

В положении сидя на полу прокатать мяч по прямым соединённым ногам до носочков, потянуться, прокатить мяч до живота.

6 упражнение «Воротики».

В положении сидя на полу, согнуть колени. Прокатывать мяч под коленями по полу вправо – влево.

7 упражнение «Поймай мяч».

Подбрасывание мяча вверх.

Комплекс разминки "Гусеница".

1 упражнение «На бочок».

Из положения стоя на коленях сесть вправо на бедро. Вернуться в исходное положение, тоже – в левую сторону.

2 упражнение «Весёлые ножки».

В положении лёжа на спине поднять ноги вверх на 90 %. Махи ногами в стороны.

3 упражнение «Поползаем».

Из положения приседания перебирать вперёд по полу руками. Ноги от пола не отрывать.

4 упражнение «Мы сильные».

Из положения лёжа на животе проводить отжимание на руках от пола.

5 упражнение «Носочки».

В положении сидя на полу выполнять круговые движения носками в правую, потом в левую сторону.

6 упражнение «Друг за другом».

Встать друг за другом, руки согнуть и закрепить на локте впереди стоящего ребёнка. Двигаться за первым ребёнком, не разрывая рук.

Комплекс разминки "Улыбка".

1 упражнение «Улыбнись».

Наклоны вперёд с разведением рук в стороны и улыбкой.

2 упражнение «Уголок».

Поднимание ноги с вытянутым носком в сторону на 30 %.

3 упражнение «Велосипед».

В положении лёжа на спине поднять ноги вверх и выполнять круговые махи ногами.

4 упражнение «Коленочко».

Поднять правую ногу, согнутую в колене и хлопнуть в ладоши под коленом.

5 упражнение «Неваляшки».

В положении сидя на полу выполнять покачивание вправо – влево, руки на поясе.

6 упражнение «Весёлый паровозик».

Шаги с хлопками: 4 шага вперёд, 2 хлопка, 4 шага назад, 2 хлопка.

Комплекс разминки "Сударушка".

1 упражнение «Ходьба с носка».

Хороводный шаг с вытянутым носочком.

2 упражнение «Фигурная ходьба».

Хороводный шаг за ведущим змейкой, по диагонали зала.

3 упражнение «Капустка».

Хороводный шаг по спирали в круг, из круга.

4 упражнение «Выворачивание круга».

Хороводный шаг, руки соединены, по сигналу отпустить руки, повернуть тело на 180 %, соединить руки и идти по кругу.

5 упражнение «Ниточка за иголочкой».

Хоровод за ведущим с проходом под руками в цепочке.

6 упражнение «Семенящий шаг».

Хоровод по кругу семенящим шагом вправо, потом влево.

7 упражнение «Поклоны».

Из положения две шеренги, первая шеренга идёт навстречу другой шеренге, остановилась, поклон «в пояс». Отходит назад пятясь. Тоже выполняет вторая шеренга.

Танцевально-ритмические упражнения

1. «Самолёты и бабочки».

Цель: Учить владеть мышцами шеи и рук, ориентироваться в пространстве. По команде «самолёт» - стремительный бег, вытянув руки в стороны. По команде «бабочки» - лёгкий бег, плавные взмахи руками, кисти и локти не зажаты.

2. «Пальма».

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях, плечах.

«Выросла пальма большая – пребольшая»: правую руку вверх, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Повторить упражнение левой рукой.

3. «Линейка».

Дети стоят в шеренгу по - одному. Повторяется вслух счёт до восьми.

Включается музыка. Все вместе, считая вслух, дети делают восемь шагов вперёд, семь назад, шесть вперёд, пять назад и т.д. На счёт «один» останавливаются.

1. «Зеркало».

Под музыку дети повторяют за педагогом «В зеркальном отражении», стараясь не пропустить ничего и успеть, «один к одному». Все хором считают: «раз-два-три», на счёт «раз-два» - хлопают в ладоши, на счёт «три» - принимают позу, показанную педагогом.

2. «Ухо – нос».

На счёт «раз» - правая рука указательным, большим и средним пальцами _ щепочкой касается носа, левая рука, образуя перед лицом «Крестик», щепочкой из трёх пальцев касается правого уха.

На счёт «два» - хлопок перед собой.

На счёт «три» - руки симметрично поменять местами.

На счёт «четыре» - снова хлопок перед собой.

7. «Буратино и Пьеро».

Цель: развивать умение напрягать и расслаблять мышцы, развитие артистических способностей.

Дети двигаются по залу врассыпную, слушают команды педагога.

По команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, пальцы растопырены.

По команде «Пьеро» - замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.

8. «Бабочка».

И.П.: сидя на полу, колени согнуты в стороны, стопы соединены вместе, руками взяться за носочки.

Опускать и поднимать колени (бабочка машет крыльями).

Выполнить упражнение 8 раз.

9. «Осенние листья»

Цель: передавать в пластических свободных образах характер музыкального произведения «Шербургские зонтики».

Дети – осенние листья. Ветер играет осенними листьями, они кружатся в танце.

10. «Мокрые котята».

Цель: умение снимать напряжение поочерёдно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Двигаться по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы.

По команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» со всех частей тела.

11. «Кактус и ива».

Цель: развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Дети хаотично двигаются по залу.

На сигнал «Кактус» дети останавливаются и принимают позу кактуса – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, подняты над головой, пальцы растопырены, как колючки.

По сигналу «Ива» дети останавливаются и принимают позу ивы – руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы расслаблены.

12. «Осьминоги».

И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поднимание вверх рук, ног, потрясывание ими.

13. «Звёздочка».

И.П.: лёжа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

«Утро наступило, звёздочка погасла» ноги вместе, руки вдоль туловища.

«Ночь, звёздочка сверкает на небе» ноги врозь, руки в стороны.

14. «Куклы Карабаса-Барабаса».

Цель: развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы, развитие воображения.

Дети стоят в рассыпную по залу. Под музыку дети танцуют, как куклы, которых дёргают за верёвочки. По окончании музыки – замирают в придуманной позе.

15. «Новогодние игрушки».

Цель: развивать воображение, умение передавать в свободной импровизации задуманную игрушку. Под музыку дети легко бегают по залу. С окончанием музыки – застывают в позе новогодней игрушки. Педагог показывает на одного ребёнка и тот должен импровизировать без слов движения, изображая игрушку. Дети отгадывают.

Музыкально-ритмические композиции

Танцевальные движения:

1. «Закрыться» - поднять руки вверх, через стороны опустить вниз, голову опустить, присесть.
2. «Гармошка» - вытянуть руки в стороны на уровне плеч, правую ногу выставить на пятку.
3. «Крестик» - скрещивание в прыжке ног, скрещивание рук над головой.

Танцевальные движения для рук:

4. «Окошечко» - в паре, прямые руки партнёров соединены, поднять вверх с правой стороны, заглянуть под руки. То же движение влево.
5. «Качалочка» - в паре, соединить партнёрам прямые руки внизу перед собой, покачивать в сторону от себя, к себе.
6. «Лодочка» - в паре, прямые руки партнёров соединены на уровне плеча.
7. «Лапша» - медленно поднимать руки, ладони сгибать вниз – вверх.
8. «Полочка» - руки согнуть в локтях и сложить перед грудью.
9. «Фонарики» - поднять согнутые в локтях руки вверх, быстро поворачивать прямые ладони к себе, от себя.
10. «Удивление» - разводят слегка прямые руки в стороны,жимают плечами.
11. «Лапки кота» - перебирать сверху вниз перед грудью мягкими руками.
12. «Качели» - качание прямых рук вперёд – назад.
13. «Крыша» - поднять полусогнутые руки над головой.
14. «Козырёк» - поднять правую руку, согнуть ладонь в запястье на 90 %, ладонь параллельно бровям.

15. **«Тарелочки»** - скользящие хлопки прямых рук. Одна рука двигается сверху - вниз, другая – снизу - вверх.
16. **«Пила»** - в паре, соединить согнутые в локтях руки, качать руки вперёд – назад.
17. **«Крендель»** - в паре, руки согнуты в локтях, соединены под - ручку правыми руками, левые руки партнёров на поясе.
18. **«Потягушки»** - вытянуть прямые руки вверх – в стороны.
19. **«Ножницы»** - махать прямыми руками навстречу друг другу.
20. **«Моем стекло»** - руки выставить вперёд, ладонь смотрит вперёд, круговые движения.
21. **«Дворники»** - руки выставить вперёд, пальцы сжать в кулаки (кроме указательных), качать вправо – влево.
22. **«Зазывалки»** - вытянуть вперёд руки, ладони повернуть вверх, сгибать и разгибать пальцы.
23. **«Шьют»** - щепотка правой руки прикасается к раскрытой левой ладони и поднимается вверх – в сторону.
24. **«Пароход»** - правую руку сжать в кулак, поднять вверх прямую, сгибать и разгибать руку.

Танцевальные движения для ног:

25. **«Ножки внахлёст»** - бег с высоким подъёмом пяток назад.
26. **«Обезьянки»** - перескоки с правой ноги на левую, руки подняты вверх, согнуты в локтях.
27. **«Пружинки»** - лёгкое покачивание туловища вверх – вниз, слегка сгибая и разгибая ноги.
28. **«Змейка»** - двигаться за водящим, точно повторяя его направление движения.

Список литературы для педагога

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей ред. «Ритмическая мозаика». - Санкт – Петербург, 2000.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва. «Айрис-пресс» 2000г.
3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев, «Феникс» 2005
4. Е. и С. Железновы «Ритмика: Весёлые уроки», Москва, 2006 г.
5. Зарецкая Н., РоотЗ. «Танцы в детском саду» Москва 2003г.
6. Овчаренко Е., Смолянинова Н. История и теория народно-сценического танца. – Барнаул, 2000.
7. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей», «Владос», Москва, 2010 г.
8. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей», г.Санкт – Петербург, 2009 г.
9. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008