

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «31» 08 2018 г

Согласовано
старший воспитатель МДОУ «Детский сад №5»
Подфигурная М.А. Подфигурная

Утверждено
Приказом заведующего МДОУ
«Детский сад №5»
Е.В. Кутовая
Приказ № 114 от «31» 08 2018 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Веселый каблучок»
художественной направленности
для детей дошкольного возраста
(С 3 лет до 7 лет)

Рассмотрено
на заседании Совета родителей
протокол № 1 от 06.09.2018

Разработала: Мещерякова Татьяна Борисовна
Музыкальный руководитель

г. Энгельс
2018 г.

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы	3
1.4. Планируемые результаты	5
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	6
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Условия реализации программы	7
Первый год обучения.....	7
Второй год обучения	10
Третий год обучения.....	15
Четвертый год обучения.....	19
2.2. Формы аттестации.....	23
2.3. Оценочные материалы.....	23
Методика выявления уровня развития чувства ритма (разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной).....	23
2.4. Методические материалы.....	24
2.5. Список литературы	25

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония
отражают окружающую нас действительность-природу,
мир человеческих чувств, историю, будущее человечества.

В. Сухомлинский

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.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это ритмика и танцы.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической деятельности, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – воспитание интереса к музыкально-ритмическим движениям, развитие эмоциональной отзывчивости на музыку.

Задачи:

Обучающие:

- Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.
- обучить простейшим элементам классического и народного танца, основным танцевальным движениям: прямой и боковой галоп, приставной шаг, шаг с притопом, шаг на внутренней и внешней стороне стопы, шаг с перекатом, пружинка с поворотом, выбрасывание ног в прыжке, ковырялочка через прыжок, присядка, дробный шаг в разных вариантах.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;

Развивающие:

- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений, чувство ритма и темпа.

1.3. Содержание программы

В содержании программы танцевального кружка представлены различные разделы, но основными являются:

1. танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика
- игрогимнастика

- игротанцы
- диско-разминка
- 2. Нетрадиционные виды упражнений:
 - игропластика
 - пальчиковая гимнастика
 - игровой самомассаж
 - музыкально-подвижные игры
- 3. Креативная гимнастика:
 - музыкально-творческие игры
 - специальные задания

Программа рассчитана на три года обучения детей от 3 до 7 лет. Дети посещают кружок по желанию. Кроме этого учитываются индивидуальные способности каждого ребенка.

Количество занятий: 2 раза в неделю

Продолжительность занятия: младшая группа -20 мин

старшая группа -30 минут.

Программа состоит из двух разделов соответствующих содержанию с учетом динамики развития танцевальных возможностей детей в том или ином возрастном периоде.

На последнем году обучения детям доступны современные популярные танцы.

Дополнительная образовательная программа «Веселый каблучок» составлена с учетом программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста образования Т.Суворовой «Танцевальная ритмика» и методических рекомендаций: И.Э. Бриске «Мир танца».

Работа по данной программе формирует у дошкольников навыки танцевальной техники, превышающие базовую образовательную программу, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Содержание программы предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей. Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения. Упражнения по развитию ориентации формируют у детей умение использовать пространственный рисунок. Упражнения по развитию «мышечного чувства» вырабатывают самоконтроль за движениями. Составной частью двигательных занятий является обучение детей ориентированию в пространстве: движение по кругу, квадрату, диагонали, «змейками», «восьмерками», парами, тройками, цепочками, со сменой партнера, направления движения и т.п.

1.Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- сильных и слабых долей.

2.Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Положение в парах.

Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну. Построение из круга в одну шеренгу, в две шеренги, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.

3.Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

Разведение рук в стороны с напряжением «растягивание резинки». Напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы).

Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

4.Упражнения на развитие художественно-творческих способностей: «веселые барабанщики», «неуклюжий медведь»,

«цирковые лошадки»,
«ветерок и ветер»,
«трусливый заяц»,
«хитрая лиса»,
«Антошка»,
«львенок и черепаха» и т.д.

5. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Перестроение группы из круга в квадрат.

Перестроение из круга в рассыпную и снова в круг.

Построение двух concentрических кругов, «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка».

Движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Перестроение в парах: обход одним партнером другого и одной пары другой.

6. Упражнение на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц в сочетании с танцевально-тренировочными.

Основу для ритмических композиций составляют простые, разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.) позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы и настроения музыкальных произведений.

Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми (от утренней зарядки и физкультуры до праздничных утренников).

Танцевальная и ритмическая деятельность является хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного труда. Совместно организованная деятельность в танцевальном коллективе учит детей отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет хороший вкус, закладывать те добрые основы, которые помогут им вырасти настоящими людьми.

1.4. Планируемые результаты

В ходе занятий обучающиеся научатся основным танцевальным элементам, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами.

К концу обучения **воспитанник будет знать:**

- характерные особенности движений и элементов, манеру исполнения русского народного танца; бального танца, эстрадного танца.

Воспитанник будет уметь:

- исполнять основные движения различных видов танцев: прямой и боковой галоп, приставной шаг, шаг с притопом, шаг на внутренней и внешней стороне стопы, шаг с перекатом, пружинка с поворотом, выбрасывание ног в прыжке, ковырялочка через прыжок, присядка, дробный шаг в разных вариантах.
- танцевать в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления на концертах и мероприятиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	с 01.10.2017 г. по 31.05.2018 г.		
Мониторинг качества освоения программного материала воспитанниками	Октябрь, май		
Продолжительность занятия	Возрастная группа	Длительность	Количество в неделю
	Младшая группа	20 минут	2
	Старшая группа	30 минут	2

Дата	Тема	I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.	V ч.
Первый и второй год обучения						
октябрь	Разучивание танца к осеннему празднику	Диско-разминка	Игро-пластика	Обучение движениям танца	Музыкально - подвижная игра «Зеркало»	Игровой само-массаж
Ноябрь-декабрь	Разучивание танца к новогодним праздникам	Диско-разминка	Игро-ритмика	Разучивание танца	Музыкально - подвижная игра «Сад»	Релаксация
Январь-февраль	Разучивание танца к празднику 23 февраля	Диско-разминка	Игро-ритмика	Разучивание танца	Креативная гимнастика	Пальчиковая гимнастика
Март-апрель	Разучивание танца к дню 8 Марта	Диско-разминка	Игро-ритмика	Разучивание танца	Музыкально - подвижная игра «Танец природы»	Релаксация
Май	«Солнечные лучики»	Отчётный концерт				
Третий и четвертый год обучения						
октябрь	Разучивание танца к осеннему празднику	Диско-разминка	Игро-пластика	Разучивание танца	Музыкально - подвижная игра «Птица в клетке»	Игровой само-массаж
Ноябрь-декабрь	Разучивание танца к новогодним праздникам	Диско-разминка	Игро-пластика	Разучивание танца	Музыкально - творческая игра «Танец огня»	Иггритмика
Январь-февраль	Разучивание танца к празднику 23 февраля	Диско-разминка	Игро-ритмика	Разучивание танца	Музыкально - подвижная игра «Ручеек»	Релаксация

Март-апрель	Разучивание танца к дню 8 Марта	Диско-разминка	Акробатические упражнения	Разучивание танца	Музыкально - подвижная игра «Распутать веревочку»	Релаксация
Май	«Весенняя встреча»	Отчётный концерт				

2.2. Условия реализации программы

Занятия танцевального коллектива проводятся в музыкальном зале. Музыкальное сопровождение занятия предполагает наличие аудио – и видеотехники.

Для успешной реализации курса обучения воспитанники должны иметь следующую форму:

- Для девочек: чешки или балетки, футболка с короткими рукавами, юбочка выше колена, носочки.
- Для мальчиков: чешки, носки, футболка с короткими рукавами, шорты.

Первый год обучения

октябрь

1. Диско-разминка.

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.

2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.

Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

3. Обучение движениям танца.

4. Музыкально – подвижная игра «Зеркало».

5. Игровой самомассаж:

Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги).

Ноябрь-декабрь

1. Диско-разминка:

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.

Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.

Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.

Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.

2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги.

3. Разучивание танца.

4. Музыкально - подвижная игра «Сад».

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Речитатив:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот,

А теперь на облака

И остановимся пока.

Январь-февраль

1. Диско-разминка.

Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу.

Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.

Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.

Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.

Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

2. Игроритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

3. Обучение танцам.

4. Креативная гимнастика «Творческая импровизация».

5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

Март-апрель

1. Диско – разминка Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.

Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

2. Игроритмика.

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.

3. Разучивание танца.

4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы».

5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе.

Речитатив:

Носом - вдох, а выдох - ртом,

Дышим глубже, а потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

Май

Отчетный концерт «Солнечные лучики».

Второй год обучения

октябрь

1. Дisko-разминка.

Ходьба обыкновенная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.

Боковой галоп: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.

Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плеч с движением корпуса.

Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад), учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу после вступления.

Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.

Прыжки (высокие), продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.

2. Игропластика.

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног - «велосипед»).

Речитатив:

Я сижу на велосипеде,

Только вверх ногами.

И кручу педали весело ногами.

Эх, прокачу! Эх, прокачу!

Едем, едем - не спешим,

А устанем - отдохнем.

3. Разучивание танца.

4. Музыкально - подвижная игра «Птица в клетке».

5. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.

Ноябрь-декабрь

1. Дisko-разминка:

Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.

Боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.

Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.

Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.

Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично.

Махи согнутой ногой вперед, делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.

Прыжки (2-3 видов), продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.

2. Игропластика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,

Надо мышцы укрепить,

Живот и спинку подкачаем,

Осанку гордую поставим.

«Укрепи животик» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног.

«Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться.

«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

3. Разучивание танцевальных движений.

4. Музыкально - творческая игра «Танец огня».

5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

Январь-февраль

1. Диско-разминка.

Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.

Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.

Ходьба на месте переноса вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.

Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.

2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3. Обучение танцам.

4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек».

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем. Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам. Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

Март-апрель

1. Диско-разминка:

Пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.

Круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.

Покачивание руками и туловищем (руки в стороны), продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей.

Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.

Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.

Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.

2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Речитатив:

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую держи,

Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый?!

3. Обучение танцам.

4. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку».

5. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко - легко подышим.

Май Отчетный концерт «Весенняя встреча».

СЕНТЯБРЬ -ОКТАБРЬ

1.Диско-разминка:

Ходьба обыкновенная учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.

Боковой галоп, повернувшись лицом к центру круга, - уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.

Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь,- легко переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плеч с движением корпуса.

Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад) -учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

Наклоны в стороны — учить детей начинать движение сразу после вступления.

Махи согнутой ногой - учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.

Прыжки (высокие) - продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.

2. Игропластика.

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног — «велосипед»).

Речитатив: Я сажу на велосипеде,

Только вверх ногами.

И кручу педали весело ногами.

Эх, прокачу! Эх, прокачу!

Едем, едем - не спешим,

А устанем - отдохнем.

3. Разучивание танца.

4. Музыкально - подвижная игра « Птица в клетке»

5. Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.

НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ

1. Диско-разминка:

Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом -закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.

Боковой галоп в чередовании с подскоками - двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.

Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому - развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.

Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево - следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.

Наклоны туловища вправо и влево - выполнять движения активно, динамично.

Махи согнутой ногой вперед — делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.

Прыжки (2-3 видов)- продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.

2. Игропластика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,

Надо мышцы укрепить,

Живот и спинку подкачаем,

Осанку гордую поставим.

«**Укрепи животик**» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног.

«**Укрепи спинку**» – лежа на животе, руки вверх,прогнуться.

«**Отдых**» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

3. Разучивание танцевальных движений.

4. Музыкально - творческая игра: «Танец огня»

5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

1. Диско-разминка.

Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками- развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.

Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя- следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.

Ходьба на месте переноса вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя- учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков- выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.

Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу- учить добавлять произвольные движения руками и головой.

2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3. Обучение танца.

4. Музыкально-подвижная игра:

«Ручеек»

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем- Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам, Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

МАРТ - АПРЕЛЬ

1. Диска - разминка:

Пружинящий шаг в чередовании с подскоками - совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.

Круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.

Покачивание руками и туловищем (руки в стороны) - продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей.

Наклоны туловища вперед - учить прогибать и выпрямлять спину.

Круговые движения бедрами — совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.

Прыжки - закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.

2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Речитатив:

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую держи,
Да смотри не упади.
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый?!

3. Обучение танца.

4. Музыкально - подвижная игра: «Распутай веревочку»

5. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Один, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже -
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше
И легко - легко подышим.

МАЙ

«Весенняя встреча»

(отчётный концерт)

СЕНТЯБРЬ -ОКТАБРЬ

1.Диско-разминка:

Ходьба обыкновенная учить сохранять правильное положение корпуса, ступни став параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить де лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.

Боковой галоп, повернувшись лицом к центру круга, - уметь останавливаться: прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.

Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь,- легк переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плеч с движением корпуса.

Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад) -учить расслаблять мы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

Наклоны в стороны — учить детей начинать движение сразу после вступления.

Махи согнутой ногой - учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.

Прыжки (высокие) - продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пс

2.Игропластика.

Упражнения для развития мышечной силы **в** образных и игровых двигатель действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгиба ног — «велосипед»).

Речитатив: Я сажу на велосипеде,
Только вверх ногами.
И кручу педали весело ногами.
Эх, прокачу! Эх, прокачу!
Едем, едем - не спешим,
А устанем - отдохнем.

3. Разучивание танца.

4. Музыкально - подвижная игра « Птица в клетке»

5. Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме кистей и пальцев.

1. Диско-разминка:

Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом -закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.

Боковой галоп в чередовании с подскоками - двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.

Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому - развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.

Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево - следить за координацией движений рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.

Наклоны туловища вправо и влево - выполнять движения активно, динамично.

Махи согнутой ногой вперед — делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.

Прыжки (2-3 видов)- продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.

2. Игроритмика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,
Надо мышцы укрепить,
Живот и спинку подкачаем,
Осанку гордую поставим.

«**Укрепи животик**» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног.

«**Укрепи спинку**» – лежа на животе, руки вверх, прогнуться.

«**Отдых**» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

3. Разучивание танцевальных движений.

4. Музыкально - творческая игра: «Танец огня»

5. Игроритмика.

Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

1. Диско-разминка.

Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками- развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.

Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя- следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.

Ходьба на месте переноса вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя- учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков- выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.

Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу- учить добавлять произвольные движения руками и головой.

2. Изоритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3. Обучение танца.

4. Музыкально-подвижная игра:

«Ручеек»

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем- Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам, Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

МАРТ - АПРЕЛЬ

1. Диска - разминка:

Пружинящий шаг в чередовании с подскоками - совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.

Круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.

Покачивание руками и туловищем (руки в стороны) - продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей.

Наклоны туловища вперед - учить прогибать и выпрямлять спину.

Круговые движения бедрами — совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.

Прыжки - закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.

2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Речитатив:

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую держи,
Да смотри не упади.
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый?!

3. Обучение танца.

4. Музыкально - подвижная игра: «Распутай веревочку»

5. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко - легко подышим.

МАЙ

«Весенняя встреча»

(отчётный концерт)

2.2. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления на концертах и мероприятиях.

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

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

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

2.3. Оценочные материалы

Методика выявления уровня развития чувства ритма (разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной).

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Критерии уровня развития чувства ритма:

1. Движение.

1) *передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):*

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) *передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:*

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) *соответствие ритма движений ритму музыки:*

высокий – чёткое выполнение движений;

средний – выполнение движений с ошибками;

низкий – движение выполняется не ритмично.

4) *координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):*

высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

низкий – не справляется с заданием.

2. Воспроизведение ритма.

1) *воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение:*

высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмической рисунок знакомой песни;

средний – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

2) *воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:*

высокий – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии;

средний – воспроизводит ритм песни с ошибками;

низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

3) *воспроизведение ритма песни шагами:*

высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

4) *воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):*

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

3. Творчество.

1) *сочинение ритмических рисунков:*

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;

средний – использует стандартные ритмические рисунки;

низкий – не справляется с заданием.

2) *танцевальное:*

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

2.4. Методические материалы

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В

качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях танцами в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)
- игровой принцип (занятие стоит на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

Ведущими методами обучения детей танцам являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- повторение.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

2.5. Список литературы

1. Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
2. Т.Суворова «Танцевальная ритмика». Санкт-Петербург, 2004
3. Никитин Б. «Развивающие игры» - М., 1985.
4. Шишкина В.А. « Движение + движение». - М.: Просвещение, 1992