

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
МДОБУ г. Бузулука «Детский сад № 28»
Протокол № _____
« _____ » _____ 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Зав. МДОБУ г. Бузулука «Детский сад № 28»
_____ Т. В. Куплинова
« _____ » _____ 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАЗ ЛАДОШКА, ДВА ЛАДОШКА »

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: учебный год

Автор - Павлова
составитель: Екатерина Владимировна,
Музыкальный
руководитель МДОБУ
«Детский сад №28» города
Бузулука

Бузулук
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Раздел	Стр
	Паспорт программы	3
1	Целевой раздел	5
	Пояснительная записка	5
1.1	Цель и задачи программы	6
1.2	Сроки реализации программы	6
1.3	Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа	6
1.4	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.5	Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы	8
II.	Содержательный раздел	9
	2.1. Метод реализации Программы	9
	2.2. Форма реализации Программы	9
	2.3. Взаимодействие с родителями	10
III.	Организационный раздел	11
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	11
3.2	Организации образовательного процесса	12
3.3	Методические материалы	12
IV.	Список использованной литературы	14
	Приложения	15

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа по ритмической пластике «Раз ладошка, два ладошка»
Обоснование для разработки дополнительной общеразвивающей программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 –ФЗ 2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 2Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам» 3. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 15мая 2013 г. №26 г. Москвы «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
Цель дополнительной общеразвивающей программы	Формирование творческих способностей, развитие совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.
Задачи дополнительной общеразвивающей программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -привлечь внимание детей к богатому и разнообразному миру звуков; -формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков. -слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать ассоциативное мышление и воображение; -развивать чувство ритма музыкальный слух; -развивать у детей хореографические способности; -развивать коммуникативные качества у дошкольников. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать у детей чувство коллективизма и ответственности; -воспитывать у детей выдержку, настойчивость в достижении цели; -воспитывать любовь и уважение к искусству
Сроки и этапы реализации дополнительной общеразвивающей	Учебный год (72 часа).

программы	
Ожидаемые результаты к концу обучения	<ul style="list-style-type: none"> - выражает в движении характер музыки и её настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании; - умеет передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (быстро, медленно, ускоряя, замедляя); динамику (усиление и уменьшение звучания); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и пунктирный); различать 2-3 частную форму произведения. - различают жанр – плясовая (полька, старинный, современный танец), песня, марш, разый по характеру и выражать это в соответствующих движениях; - освоены двигательные умения: <ul style="list-style-type: none"> ходьба (бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперёд-назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг); бег (лёгкий, ритмичный, высокий, широкий, острый, пружинящий); прыжки (на одной, на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), подскоки. - выполняет общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способы движения (плавные, маховые, пружинистые) - имитационные движения (образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений); - плясовые движения (элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а так же разнонаправленные движения для рук и ног, шаг с притопом); - ориентируется в пространстве: самостоятельно находит место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; в шеренги, колонны, перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль»). - исполняют знакомые движения в различных игровых ситуациях, под различную по характеру музыку; - освоены культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам приглашать девочек на танец и затем проводить её на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение.
Форма объединения	Кружок

В энциклопедии "Балет" ритмическая пластика характеризуется как "свободное движение, не подчиненное законам классического танца, с использованием и совмещением танцевальных и жизненных положений тела танцовщика"

А. И. Буренина

I. Целевой раздел

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмическая пластика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Особенно полезны **народные пляски и танцы**, т. к. приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

Новизна предлагаемой образовательной программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольника. Данная программа направлена на развитие у детей самостоятельности в художественном творчестве, активности.

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

Педагогическая целесообразность: в педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Идя от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков, ребенок постепенно приобщается к миру прекрасного, пропуская как бы "через себя" музыку, сложный мир чувств и образов, постигая при этом на телесном, зрительном и эмоциональном уровнях специфический язык средств музыкальной выразительности.

И, чем раньше ребёнок получит гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребёнка, становление его личности.

1.1 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование творческих способностей, развитие совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

Образовательные:

- привлечь внимание детей к богатому и разнообразному миру звуков;
- формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.
- слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

Развивающие:

- развивать ассоциативное мышление и воображение;
- развивать чувство ритма музыкальный слух;
- развивать у детей хореографические способности;
- развивать коммуникативные качества у дошкольников.

Воспитательные:

- формировать у детей чувство коллективизма и ответственности;
- воспитывать у детей выдержку, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать любовь и уважение к искусству

Программа скорректирована в соответствии с Примерными требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006г. №06-1844). Образовательная программа утверждена в новой редакции на педагогическом совете МДОБУ «Детский сад № 28» (протокол №5 от 30.08.2019 г.).

1.2 Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей старшей группы дошкольного возраста (5-6 лет). Срок освоения программы – 1 учебный год (9 месяцев).

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа

5-6 лет: В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает больших успехов в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для

работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

1.4 Принципы и подходы к формированию Программы

В основу программы заложены следующие основные принципы:

- 1) построение деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 2) личностно-развивающего и гуманистического взаимодействия и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- 3) поддержки инициативы ребенка, уважение к его личности.
- 4) сотрудничество с семьей обеспечение единства подхода к воспитанию детей в условиях дополнительного образования.
- 5) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах танцевальной деятельности; воспитывать у детей в процессе обучения танцев народов мира любовь к прекрасному в жизни искусства. Тем самым обогащать духовный мир ребенка.
- 6) последовательности и систематичности в изучении танцев народов мира, от простого к сложному. Постепенный переход от усвоенного материала к новому.
- 7) подбирать танцевальные движения и музыку в соответствии с возрастными особенностями детей.
- 8) наглядности: в процессе обучения главную роль играет так называемая звуковая и зрительная наглядность. Методические пособия (иллюстрация костюмов различных народностей).
- 9) основной прием наглядности: показ исполнения педагогом.

В программе учитываются следующие подходы:

- 1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.
- 2) деятельный подход - предполагает, что в основе развития лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.
Совместная деятельность ребенка выстраивается на основе сотрудничества с педагогом.
- 3) системный подход-это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонне, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Его ключевой моментом является постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия. Это подход к организации процесса обучения, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.
- 4) индивидуальный подход выражает в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающий с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знания его психологических особенностей и условий жизни.

1.5 Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста

Программы;

К концу освоения образовательной программы у обучающихся развиваются следующие навыки:

- выражают в движении характер музыки и её настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- умеет передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (быстро, медленно, ускоряя, замедляя); динамику (усиление и уменьшение звучания); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и пунктирный); различать 2-3 частную форму произведения.
- различают жанр – плясовая (полька, старинный, современный танец), песня, марш, разый по характеру и выразить это в соответствующих движениях;
- освоены двигательные умения:
ходьба (бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперёд-назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг);
бег (лёгкий, ритмичный, высокий, широкий, острый, пружинящий);
прыжки (на одной, на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), подскоки.
- выполняет общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способы движения (плавные, маховые, пружинистые)
- имитационные движения (образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений);
- плясовые движения (элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а так же разнонаправленные движения для рук и ног, шаг с притопом);
- ориентируется в пространстве: самостоятельно находит место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; в шеренги, колонны, перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль»).
- исполняют знакомые движения в различных игровых ситуациях, под различную по характеру музыку;
- освоены культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам приглашать девочек на танец и затем проводить её на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение.

Формы подведения итогов реализации программы

Контроль обучающихся проводится в следующих формах: самостоятельные творческие проявления, участие в праздниках, концертах; используются методы: тестирование, наблюдение, самооценка, взаимооценка, самоконтроль, взаимоконтроль.

Наблюдение процесса художественно-творческой деятельности ребенка, заполнение Карты наблюдения, проведение совместных с родителями и сверстниками праздников, постановка спектаклей.

II Содержательный раздел

2.1. Метод реализации Программы

Программа разделена на 4 модуля. Время реализации модуля 16-18 занятий.

Очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2)

Темы модулей:

1. Волшебница осень (сентябрь – октябрь)
2. Мы любим танцевать (ноябрь-декабрь)
3. Ах, ты, зимушка-зима (январь-февраль)
4. Гreet солнышко теплее (март-апрель-май)

Этапы занятия:

1. Вступительная часть: «Веселый тренинг». Обучать основным видам движений. В виде разминки. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость.
2. Основная часть: разучивание движений, постановка и разучивание рисунка танца (практическое занятие).
3. Заключительная часть: стретчинг, релаксация.

2.2. Форма реализации Программы

Обучение проходит на занятиях.

Форма занятий: групповая.

Методы и приемы работы на занятиях.

Методы: наглядный, практический, словесный, проблемного обучения

Приемы: наглядно-зрительный, наглядно-слуховой, придумывание вариантов танцевальных движений, собственные и имитационные движения, описание и объяснение танцевальных движений

Этапы практического занятия

	Содержание	Количество минут
Вводная часть	Дети заходят в зал и встают в шахматном порядке. Приветствие начинается с поклона. Веселый тренинг. Небольшая разминка с простыми общеразвивающими упражнениями, приучая их внимательно слушать музыку и ритмично двигаться.	4-7 минут
Основная часть	Разучивание движений, постановка и разучивание рисунка танца (практическое занятие).	10-12 минут
Заключительная часть	Заключительная часть занятия, отводится к постановке ритмичных упражнений с элементами танца	6-4 минут
Итого		20-25 минут

2.3 Взаимодействие с родителями

Родители оказывают помощь в изготовлении атрибутов, костюмов к праздникам и выступлениям. Беседа с родителями, их участие в работе кружка помогает закрепить знания и навыки, полученные детьми на занятиях. В домашних условиях. Тем самым помогают достичь желаемых результатов

III Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

-характеристика помещения для занятий по программе

Занятия по ритмике проводятся в музыкальном зале детского сада. Музыкальный зал оснащён:

- музыкальным центром;
- DVD-проигрывателем;
- детскими музыкальными инструментами;
- развивающими играми;
- пианино;
- телевизором;
- спортивным оборудованием.

- перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);

- Флажки 3 – 4-х цветов;
- ленты разных цветов;
- платочки разных цветов (размер 20-25 см);
- погремушки;
- цветы небольшие нежных оттенков,
- обручи; мячи; султанчики; куклы и мягкие игрушки.

Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник, колокольчики).

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Обязательная одежда и обувь для занятия: Для девочек: гимнастический купальник, юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки или чешки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

- информационное обеспечение:

методическая литература; нотный материал; иллюстрации; CD, DVD диски.

-кадровое обеспечение программы:

В процессе реализации программы основная роль ложится на музыкального руководителя, квалификация которого соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих. А именно знает: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; индивидуальные и возрастные особенности детей; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения. Способен наладить контакт с воспитанниками, их родителями. Имеет высшее профессиональное образование.

3.2. Организации образовательного процесса

Режим занятий. Занятия проводятся в соответствии с требованиями Сан ПИН: 1 занятие в неделю - не более 20-25 минут в старшей группе. При проведении занятий рекомендуется учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Проведение занятий 2 раза в неделю (общий объём – 72 занятия в год).

3.3 Методические материалы

Дидактический материал, используемый в ходе работы по программе:

1. Методическая литература по ритмике.
2. Нотный материал, иллюстрации.
3. Фонограммы, CD, DVD диски: Гарри Бабу 1, Гарри Бабу 2, «Сборник детских песен», «Прикольные песенки», «Барбарики», «ДоМиСолька», «О многих шестиногих», «Живая радуга» Анна Алфёрова, «Детская супердискотека» Сергей и Ольга Ермашкевич, «Танцуй, малыш» вып.2 Т.Суворова, Т.Тютюнникова «Диск №1», «Диск №2», Т.Тютюнникова «Потешные уроки», Т.Тютюнникова «Танцы народов мира», «Золотая классика 1», «Золотая классика 2», кассеты.
4. Различные атрибуты (ленты, зонты, султанчики, веночки, цветы и т.п.), необходимые для постановки сюжетных танцев.
5. Интернет-ресурсы

IV Список использованной литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика 3: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — Издание переработанное и дополненное в соответствии с ФГТ— **СПб.: ЛОИРО**, 2012. - 220 с.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей.-С.Пб., Музыкальная палитра,2004.
4. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
5. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
6. Лифиц И.В., Ритмика. Учебное пособие. – Москва, АСАДЕМІА, 1999
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
8. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2007. – 44с.
9. Суворова Т.И., Варфоломеева Н.М. Танцевальная ритмика для детей , вып.6. – СПб.: Музыка, 2012
10. Фёдорова Г.П. Поиграем, потанцуем – СПб.:Акцидент, 1997.
- 11.Фёдорова Г.П. Танцы для детей – СПб, Детство-пресс, 2000
- 12.Интернет - ресурсы: <http://podelkidlyadetei.ru>; <http://www.zavuch.info>;
<http://festival.1september.ru>;

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей.

1. Агапова И., Давыдова М. Аппликация. /М.: ООО «ИКТЦ «Лада», 2009.
2. Бомон Э., Гилоре М. История транспорта. М.: «Махаон», 2007.
3. Вешкина О.Б. Декупаж. Креативная техника для хобби и творчества. М.: Эксмо, 2009.
4. Докучаев Н. Н. Мастерим бумажный мир. Школа волшебства. ЗАО «Валерии» СПб», 1997.
5. Журналы: «Коллекция идей», «Я дизайнер».
6. Кадрон К., Келли В. Наши руки не для скуки. Детские праздники. «Росмэн», 1998.
7. Конноли Ш. Большая школьная энциклопедия. М.: «Махаон», 2003.
8. Игрушки из бумаги и картона. СПб: Кристалл, «Валерии» СПб», 1997.
9. Лучшие поделки для детей. Перевод Лебедевой Н. Ю. М: ЗАО «Росмэн», 2006.
10. Острун Н., Киселев А. Самоделки: 40 уникальных идей. – М.: Эгмонт Россия Лтд., 2002.
11. Ротемунд Х. Рамочки для фотографий. Своими руками. М: Мой мир, 2006.
12. Румянцева Е. А. Забавные открытки. М: Айрис – пресс, 2006.

13. Соколова – Кубай Н. Н. Узоры из бумаги. Белорусская вышиванка. «Культура и традиции», 2006.
14. Форлин М. Открытки своими руками. Чудеса из бумаги, картона и бисера. АРТ-РОДНИК, 2007.
15. Шмидт Н. Птицы из бумаги. Минск: ООО «Попурри», 2004.
16. Шмидт Н. Реактивные самолеты из бумаги. Минск: ООО «Попурри», 2004.
17. Интернет - ресурсы: <http://stranakids.ru>; <http://igrushka.kz>; <http://stranamasterov.ru>; <http://promyhouse.ru/node/16>

Приложение 1

Учебно-тематический план кружка по ритмической пластике «Раз ладошка, два ладошка» (5-6 лет)

Общее количество часов- 72

Количество в неделю -2

1. Волшебница осень (сентябрь – октябрь)
2. Мы любим танцевать (ноябрь-декабрь)
3. Ах, ты, зимушка-зима (январь-февраль)
4. Гreet солнышко теплее (март-апрель-май)

Этапы занятия:

1. Вступительная часть: «Веселый тренинг». Обучать основным видам движений. В виде разминки. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость.
2. Основная часть: разучивание движений, постановка и разучивание рисунка танца (практическое занятие).
3. Заключительная часть: стретчинг, релаксация.

Модуль	Месяц	Тема	Количество часов
Волшебница осень	Сентябрь	Разные виды ходьбы. Приставной шаг. Освоение двигательных умений: - ходьба (бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом) - бег (лёгкий), - прыжки (на одной, на двух ногах на месте и с продвижением вперёд) - общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способы движения (плавные, маховые, пружинистые) - имитационные движения (образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений); - плясовые движения (приставной шаг, шаг с притопом);	8

	Октябрь	Разные виды бега: лёгкий, ритмичный, высокий, широкий, острый, пружинящий - общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способы движения (плавные, маховые, пружинистые) - имитационные движения (образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений); - плясовые движения (притопы, присядка, кружение)	9
Мы любим танцевать	Ноябрь	Перестроения. Перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; в шеренги, колонны, Ходьба и бег по кругу, носки, пятки . - прыжки (на одной, на двух ногах на месте и с продвижением вперёд), различные виды галопа (прямой, боковой), подскоки. - общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способы движения (плавные, маховые, пружинистые) регистр (высокий, средний, низкий); Ориентировка в пространстве: самостоятельно находить место в зале	8
	Декабрь	Разные виды бега: широкий, острый, пружинящий - имитационные движения (образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений); Ориентировка в пространстве: самостоятельно находить место в зале.	8
Ах, ты, зимушка-зима	Январь	Перестроения. Перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль»).	9
	Февраль	Плясовые движения (элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а так же разнонаправленные движения для рук и ног	6
Грест солнышко	Март	Контрасты. Передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (быстро, медленно, ускоряя, замедляя); динамику (усиление и уменьшение звучания)	8

	Апрель	Метроритм (разнообразный, в том числе и пунктирный); различать 2-3 частную форму произведения.	8
	Май	Поиграем! Имитационные движения (образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений);	8
Всего			72

Приложение 2

Оценочные материалы

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Критерии оценки осуществляются по показателям: координация, ловкость, творческие проявления, гибкость, развитие чувства ритма.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Контроль знаний, умений и навыков на каждом году обучения осуществляется по следующим критериям: усвоение теоретического материала, владение практическими умениями и навыками, владение специальной терминологией, креативность выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой.

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Диагностика основана на современных диагностиках («Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка» А.И.Буренина, «Тесты для определения специальных хореографических данных» С.Л. Слуцкая, «Обследование уровня развития физических качеств» Н.В. Полтавцева

Приложение 3

Игровой стретчинг

Упражнение 1. «Дерево».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 15. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

Упражнение 16. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

Упражнение 17. «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 18. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

Упражнение 19. «Лягушка»

И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение 20. «Летучая мышь».

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение 21. «Носорог».

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене.

Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение 22. «Морской червяк» - упор стоя согнувшись;

Упражнение 23. «Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

Упражнение 24. «Морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

Упражнение 25. «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны,

ноги врозь; Упражнение 26. «Морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

Упражнение 27. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

Упражнение 28. «Медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»; Упражнение 29. «Уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс. Упражнение 30. «Верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение 31 .«Кольцо»

И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение 32. «Замок».

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.

Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 34. «Волшебные палочки»

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.