

Администрация города Стародуба

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Стародубский центр детского творчества

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУДО СЦДТ № 1
01 от 09 2017г.



Директор МБОУДО СЦДТ
Т.А.Татьянок
на основании решения
педагогического совета
протокол № 1
31 от 08 2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

Танцы для малышей

Срок реализации – 2 года
Возраст обучающихся – 5-7 лет

Разработана
педагогом дополнительного
образования:
Шевченко О.А.

г. Стародуб
2017 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы для малышей» составлена в соответствии с нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 (зарегистрировано в Мнюсте России 20.08.2014, регистрационный номер 33660).
- ✓ Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях ГО «Город Стародуб».

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам в этой области и собственный опыт педагога. Программа была составлена на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (авторы Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина).

1.1. Направленность

Направленность программы – художественная.

1.2. Актуальность программы

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов. Это мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Что же касается непосредственно детей, то танец обладает скрытыми резервами для их развития и воспитания. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Занятие танцами воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Чтобы обеспечить полноценное умственное и физическое развитие дошкольников, активное отношение их к жизни и искусству, воспитать целостную, гармонически развитую личность, необходимо продолжать развивать у них творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания в рамках деятельности дошкольного образовательного учреждения не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел «Ритмические движения» является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникает потребность организовать кружковую

деятельность с обучающимися из детских садов за рамками их обучения по установленным стандартам. Для этого и была создана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы для малышей», где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, где тщательно отбирается из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 5-7 лет. В основе данной программы использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» авторов Фирилевой Ж.Е. и Сайкиной Е.Г.

Обучаясь по этой программе, учащиеся научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

В процессе систематических занятий у обучающихся развивается музыкально-слуховое восприятие, так как им постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии обучающиеся научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

1.3. Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она создана с учетом возрастных особенностей обучающихся дошкольного возраста. Программа ставит перед собой задачи не столько достичь правильного хореографического исполнения, но, в первую очередь, раскрыть пластическую выразительность и органику у учащихся. Отличительными особенностями программы являются активное использование игровой деятельности и упор на практические занятия, что придает программе привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон и отдаляет момент усталости.

Нужно подчеркнуть, что занятия по данной программе направлены на общее развитие обучающихся, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не могут дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому все разделы программы включают в себя основные движения и простейшие танцевальные элементы, а не специфические упражнения хореографического экзерсиса.

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Возраст 5 - 7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У обучающегося интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От обучающегося на данном этапе можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у обучающегося совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении им правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения (сила, уравновешенность и подвижность) также несколько совершенствуются. Обучающиеся быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать

плотность занятий по данной программе, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно.

К 6 годам у обучающегося развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Но на данном этапе учащиеся уже способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях уже возможно выполнение упражнений с различной амплитудой, переходов по заданию педагога от медленных к более быстрым. Обучающиеся относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В этом возрасте развиваются коллективистские черты личности. Обучающиеся обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Учитывая уникальность дошкольного возраста, занятия по данной программе способствуют формированию у обучающихся желания и потребности жить в мире движений, получать удовольствие от занятий танцами, наслаждаться красотой движений; развивает гибкость, пластичность, умение владеть своим телом. Кроме того, занятия танцами создают атмосферу эмоционального комфорта, творческой активности.

1.5. Цель и задачи программы

Цель данной программы – приобщить обучающихся к танцевальному искусству, способствовать их эстетическому и нравственному развитию, привить обучающимся основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту; выявить и раскрыть творческие способности обучающегося посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Соразмерно сформировать танцевальные способности обучающихся.
- ✓ Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- ✓ Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- ✓ Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- ✓ Формировать правильную постановку укорпуса, рук, ног, головы.

Развивающие:

- ✓ Укреплять здоровье обучающихся.
- ✓ Развивать творческие способности обучающихся.
- ✓ Развивать координацию движений обучающихся.
- ✓ Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- ✓ Развивать воображение, фантазию.

Воспитательные:

- ✓ Развивать у обучающихся активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

- ✓ Формировать общую культуру личности обучающегося, способность ориентироваться в современном обществе.
- ✓ Формировать нравственно-эстетические отношения между обучающимися и взрослыми.
- ✓ Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

1.6. Отличительные особенности программы

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В нее входят разделы: игровая ритмика, игровая гимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

Занятия танцами по данной программе строятся на следующих педагогических принципах деятельности с обучающимися:

- ✓ принцип создания комфортных условий для совместной работы обучающихся и педагога;
- ✓ принцип создания условий для самопознания и самореализации каждой личности;
- ✓ принцип вариативности реализации содержания, форм, методов образовательного процесса;

1.7. Возраст обучающихся

Возраст обучающихся – от 5 до 7 лет.

1.8. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на два года обучения.

1.9. Формы и режим занятий

Объем программы – 72 часа в год, рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся два раза в неделю; продолжительность занятий согласно требованиям СанПиН, в зависимости от возраста обучающихся.

. Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная. В нее входит поклон, маршировка, разминка (3-5 мин.).
2. Основная. Она делится на тренировочную (музыкально-ритмические задания и игры) и тренировочную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций) (15-20 мин.).
3. Заключительная. Это вспомогательные и корректирующие упражнения, поклон, рефлексия.

В программе используются традиционные формы обучения:

- ✓ учебно-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого обучающегося;
- ✓ групповые занятия (подгрупповые);
- ✓ индивидуальные занятия (солисты, отстающие);
- ✓ фронтальные занятия (генеральные репетиции);

- ✓ открытые занятия (для родителей);
- ✓ мастер-классы;
- ✓ отчетные концерты;
- ✓ родительские собрания.

Занятия кружка могут посещать все желающие, если нет особых показаний здоровья. Наполняемость учебной группы (согласно Устава МБОУДО СЦДТ) 10-15 человек.

1.10. Ожидаемые результаты

В конце первого года обучения обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- элементы музыкальной ритмической грамоты, уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.).

В конце первого года обучения обучающиеся должны уметь:

- владеть навыками ритмической ходьбы,
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и уметь представить различные образы.

В конце второго года обучения обучающиеся должны знать:

- размер предложенного музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок;
- название и технику исполнения танцевальных движений, проученных с педагогом.

В конце второго года обучения обучающиеся должны уметь:

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передать характер музыкального произведения в движении;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги работы каждого года обучения подводятся на итоговых занятиях. Кроме того, в течение года, используя полученные знания и умения, обучающие демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах, миниатюрах и групповых плясках на утренниках и развлечениях.

1.11. Формы отслеживания результатов

Формы отслеживания результатов:

1. Педагогические наблюдения.

2. Вводная и итоговая диагностика (использование методик, тестов, опросников для изучения творческих способностей, заинтересованности обучающихся, мониторинг психологического микроклимата в коллективе).

3. Итоговые занятия по результатам учебного года.

4. Открытое занятие в течение учебного года.

5. Показательные выступления.

6. Контрольное, зачетное занятие по итогам освоения материала.

1.12. Формы подведения итогов реализации

Подведение итогов работы кружка «Танцы для малышей» проводится путём организации отчетных выступлений и концертов.

II. Тематическое планирование

I год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	---	1
2.	Игроритмика	1	5	6
3.	Ирогимнастика	2	6	8
4.	Пальчиковая гимнастика	1	3	4
5.	Музыкально-подвижные игры	1	4	5
6.	Элементы хореографии	4	10	14
7.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	12	16
8.	Постановочная работа	2	8	10
9.	Итоговое занятие, показательные выступления	---	8	8
Итого:		16	56	72

II год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	---	1
2.	Игроритмика	1	5	6
3.	Ирогимнастика	1	5	6
4.	Игры-путешествия	1	5	6
5.	Элементы хореографии	3	7	10
6.	Танцевально-ритмическая	4	16	20

	гимнастика			
7.	Постановочная работа	3	12	15
8.	Итоговое занятие, показательные выступления	---	8	8
Итого:		14	58	72

III. Содержание программы **I год обучения**

Тема №1: Вводное занятие (1ч)

Теоретические знания:

Знакомство с обучающимися. Введение в дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа:

Игры на знакомство. Вводная диагностика (Приложение 1).

Форма контроля:

Беседа, наблюдение, тестирование.

Тема №2: Изоритмика(6ч)

Раздел является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Теоретические сведения:

Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой только на 1-ый счет. Правила выполнения упражнений.

Практическая работа:

Выполнение упражнений «Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом» (Приложение 2).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №3: Изрогимнастика(8ч)

Упражнения данного раздела являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Теоретические сведения:

Построение в шеренгу и в колонну. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам «змейкой». Правила выполнения упражнений.

Практическая работа:

Выполнение упражнений «Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса» (Приложение 3).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №4: Пальчиковая гимнастика (4ч)

Раздел служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир обучающегося, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание обучающихся и легко запоминаются.

Теоретические сведения:

Упражнения для развития: ручной умелости; мелкой моторики; координации движений рук. Правила их выполнения.

Практическая работа:

Разучивание упражнений «Мартышки»; «Бабушка кисель варила»; «Жук»; «Паучок»; «Чашка»; «Червячок»; «Купим мы бабушке курочку»; «Замок»; «Дерево»; «Зайчик»; «Птенчики в гнезде» (Приложение 4).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №5: Музыкально-подвижные игры (5ч)

Раздел содержит упражнения, которые являются ведущим видом деятельности обучающегося дошкольного возраста. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

Теоретические сведения:

Игры на определение динамики музыкального произведения. Игры для развития ритма и музыкального слуха. Подвижные игры. Игры-превращения. Правила их выполнения.

Практическая работа:

Разучивание упражнений «Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета», «Соседи», «Шапочка» (Приложение 5).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №6: Элементы хореографии (14ч)

Данные элементы используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

Теоретические сведения:

Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III). Перевод рук из одной позиции в другую. Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Шаги. Правила выполнения упражнений.

Практическая работа:

Выполнение упражнений: «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие». Шаг с носка, на носках. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов (Приложение 6).

Формы контроля:

Контрольное занятие.

Тема №7: Танцевально-ритмическая гимнастика (16ч)

Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Теоретические сведения:

Танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения. Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). Правила их выполнения.

Практическая работа:

Разучивание комбинаций «Чебурашка», «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы», «Настоящий друг», «Осенние листья» (Приложение 7).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №8: Постановочная работа (10ч)

Соединение ранее изученных движений и комбинаций в единую смысловую композицию. Постановочная работа обеспечивает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков у обучающихся, закрепляет знания и умения, полученные на предыдущих занятиях.

Теоретические сведения:

Комбинация движений. Музыкальное сопровождение. Манера и рисунок танца. Солирование и работа в группе.

Практическая работа:

Постановка танцев «Новый год», «Хлоп-хлоп».

Форма контроля:

Показательные выступления.

Тема №9: Итоговое занятие, показательные выступления (8ч)

Подведение итогов работы за год.

Теоретические сведения:

Предполагаемые формы подведения итогов: итоговая диагностика, выступления обучающихся на открытых мероприятиях, участие в тематических праздниках, итоговое занятие, открытые занятия для родителей, отчетный концерт по итогам года.

Практическая работа:

Итоговое занятие. Тестирование (Приложение 1). Выступления.

Форма контроля:

Выступления на концертах.

II год обучения

Тема №1: Вводное занятие (1ч)

Теоретические знания:

Введение в дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

Практическая работа:

Вводная диагностика.

Форма контроля:

Беседа. Наблюдение. Тестирование (Приложение 1).

Тема №2: Игроритмика (6ч)

Теоретические сведения:

Выполнение движений руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко-тихо». Правила выполнения упражнений.

Практическая работа:

Выполнение упражнений «Зеваки», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки» (Приложение 2).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №3: Игрогимнастика (6ч)

Теоретические сведения:

Перестроения. Перестроение из одной шеренги в несколько. Перестроение «расческа». Правила выполнения упражнений.

Практическая работа:

Выполнение упражнений «Солдаты», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами» (Приложение 3).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №4: Игры-путешествия (или сюжетные занятия)(6ч)

Включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих тем. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить обучающихся, дает возможность стать тем, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Теоретические сведения:

Понятие об импровизации. Творческие задания. Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). Правила их выполнения.

Практическая работа:

Выполнение упражнений «Приходи сказка», «Осенняя прогулка», «Путешествие в зимний сказочный лес», «Путешествие в Спортландию», «Цветик – семицветик».

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №5: Элементы хореографии (10ч)

Данные элементы используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

Теоретические знания:

Полуприседы. Шаги. Прыжки. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

Практическая работа:

Полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинистые полуприседы. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах. Приставной и скрестный шаг в сторону. Попеременный шаг. Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами. Шаг галопа вперед и в сторону. Попеременный шаг. Композиция из изученных ранее шагов. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинистые движения ногами на полуприседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом Русский шаг – припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Формы контроля:

Контрольное занятие.

Тема №6: Танцевально-ритмическая гимнастика (20ч)

Теоретические сведения:

Танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения. Образно-танцевальные композиции (из ранее изученных движений). Правила их выполнения.

Практическая работа:

Разучивание комбинаций «Аэробика для зверят», «В каждом маленьком ребенке», «Львенок и черепаха», «Веселый слоненок», «Тик-так» (Приложение 7).

Форма контроля:

Контрольное занятие.

Тема №7: Постановочная работа (15ч)

Теоретические сведения:

Комбинация движений. Музыкальное сопровождение. Манера и рисунок танца. Солирование и работа в группе.

Практическая работа:

Постановка танцев «Осенние листья», «Снежинки», «8 марта».

Форма контроля:

Выступления на концертах.

Тема №8: Итоговое занятие, показательные выступления (8ч)

Подведение итогов работы за год.

Теоретические сведения:

Предполагаемые формы подведения итогов: итоговая диагностика, выступления обучающихся на открытых мероприятиях, участие в тематических праздниках, итоговое занятие, открытые занятия для родителей, отчетный концерт по итогам года.

Практическая работа:

Итоговое занятие. Тестирование (Приложение 1). Выступления.

Форма контроля:

Выступления на концертах.

IV. Методическое обеспечение программы

Основной материал программы реализуется через практические занятия.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, основам хореографии, а так же игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм и сюжетным занятиям. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям. Для музыкального сопровождения занятий, подобрана специальная фонотека для разных возрастов обучающихся.

Методы и формы образовательного процесса

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- ✓ начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- ✓ этап углубленного разучивания упражнения.
- ✓ этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а обучающиеся пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы обучающихся.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания обучающихся – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывается способность обучающихся дошкольного возраста к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений обучающихся.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую обучающийся получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод* обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов.

Для начального обучения правильного выполнения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения помогают обучающимся правильно осваивать движение, так как создают у них особое настроение. Похвала обучающегося активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является *целостное выполнение упражнения*. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить учащихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности обучающихся способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется *соревновательный метод* с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является *запоминание упражнения* с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае обучающиеся создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают *методы разучивания* в целом - *соревновательный и игровой*. Этап совершенствования упражнения можно считать законченным только тогда, когда обучающиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Техническое оснащение занятий

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

- ✓ Музыкальное оборудование (муз. центр).
- ✓ Музыкальное сопровождение (компакт-диски с записями различных мелодий, детских песен).
- ✓ Флажки 3 – 4-х цветов по числу обучающихся.
- ✓ Ленты разных цветов по 2 на обучающегося.
- ✓ Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- ✓ Погремушки по числу обучающихся.
- ✓ Цветы небольшие нежных оттенков.
- ✓ Обручи легкие пластмассовые.
- ✓ Шнур яркий длиной 3-4 метра.
- ✓ Мячи среднего размера по числу обучающихся.
- ✓ Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- ✓ Гимнастические палки большие и маленькие.

- ✓ Куклы и мягкие игрушки.
- ✓ Скакалки.
- ✓ Фитболы.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности обучающихся дошкольного возраста. Они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития учащихся (Приложение 1)

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности обучающихся к танцевальному творчеству

Обучающимся предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - тестируемый не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед)

Учащимся предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую тестируемый упирался пальцами.

3см. и меньше – низкий уровень (1 балл),

4-7см. – средний уровень (2 балла),

8-11см. – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад)

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балла – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки обучающийся должен не только угадать, кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор»

Учащиеся сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы»

Под тихую музыку обучающиеся двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Обучающимся предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от учащихся постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление

развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; тестируемый говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками

Педагог говорит обучающимся, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а они должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед учащимися и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития обучающегося в музыкально-ритмической деятельности

Первый уровень (**высокий**– 15-18 баллов) предполагает высокую двигательную активность обучающихся, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Обучающийся 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. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (**средний** – 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность обучающихся. Движения обучающегося довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передает 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) соответствуют следующие характеристики обучающихся: 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. Обучающийся 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 снована 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)

Игроритмика (Приложение 2)

«Зеваки». Несколько обучающихся, держась за руки, идут по кругу. По сигналу педагога (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) обучающиеся останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае обучающиеся должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки». Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда педагог хлопнет в ладоши один раз, обучающиеся должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если педагог хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся». Обучающиеся по сигналу педагога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из обучающихся будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст обучающемуся возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

Упражнения с ладошками. Педагог говорит обучающимся, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а они должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство обучающихся не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство играющих справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то обучающиеся выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку. Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы обучающиеся не устали.

Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех обучающихся. Чтобы снять напряжение и доставить учащимся несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д. Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (обучающийся сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

Хлопки.

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кости расслаблены, стокатто), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками. Хлопки в парах.

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Игрогимнастика (Приложение 3)

Основные построения

Построение колонну

Это ряд обучающихся, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами.

Колонны пар, построение из колонны по одному, в колону пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки.

Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперед и затем подставляют правую ногу к левой.

Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперед, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

Построение в шеренгу

Это ряд обучающихся, стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону.

Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево.

Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно.

Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

Построение цепочкой

Это колонна обучающихся, взявшихся за руки. Лучше начинать ее строить из шеренги.

Учащиеся берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим.

Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги. Лучше всего учить делать короткие цепочки, так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивается ритм движения.

Построение круга

1. построение из шеренги: обучающиеся берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.

2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

Свободное размещение на площадке

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у обучающихся умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого обучающегося. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают воспитать чувство вежливости.

Построение в двух concentрических кругах

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.

2. из пар.

3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

Построение группы квадратом

Круг делится на четыре сектора. Обучающиеся в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к обучающимся, неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

«Расческа»

Обучающиеся стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Проходя друг через друга — шеренги меняются местами.

«Ниточка и иголочка»

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Педагог стоит впереди: он – «иголка», обучающиеся – «нитка». Куда иголка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет учащихся по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

«Найди свое место»

Все обучающиеся стоят в шеренге (колонне). Под музыку обучающиеся разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, они занимают свои места в колонне (шеренге).

«Круг, колонна, шеренга»

Обучающиеся под марш ходят врассыпную. По команде «круг», «колонна» или «шеренга» они должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

«Собери два, три круга»

Обучающиеся под веселую музыку летают, как бабочки. С окончанием музыки обучающиеся строят два или три круга, приседая на корточки.

Пальчиковая гимнастика. (Приложение 4)

«Паучок» (Е.Железнова)

Одна из рук – веточка. Ее вытягиваем вперед, пальцы растопырены. Вторая ручка – паучок, который гуляет по ветке.

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

«Паучок» бегаёт по предплечью, а затем по плечу другой руки.

Дождик с неба вдруг полил,

Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).

Паучков на землю смыл.

Хлопок ладонями по коленям.

Солнце стало пригревать,

Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки,

Чтобы погулять на ветке.

«Паучки» ползут по голове.

«Две мартышки»

Две мартышки (*показывают 2 пальца, затем ушки мартышки*)

Слов не тратя (*мах правой рукой перед собой*)

Раз подрались на кровати (*«кулачки»*)

Друг за другом (*соединяют указательные пальцы*)

В этой схватке (*кулаки*)

Вышибли ума остатки (*палец у виска*)

Врач пришел (*крестик*)

Уселся в кресло (*руки полочкой*)

И сказал (*указательный палец*) мартышкам (*ушки*) «Если, (*указ. палец*)

Драться будете (*кулаки*) мартышки (*ушки*)

Выгоню из этой книжки!»(*правую руку резко вперед*)

«Жук ползет»

По тропинке жук ползет, *Изображают пальчиками жука.*
У него усы вразлет.
Жук большой и деловитый, *Показывают пальцами размеры жука.*
У него сердитый вид. *Сердятся*
Тащит веточку ракиты *Пошевелить «усами» - пальчиками.*
И усами шевелит.
Угадать совсем не просто, *Удивляются*
Что с ней сделает потом?
Может быть, построит мостик *Соединяют указательные пальцы*
Или даже целый дом?
Вот ползет он дальше, дальше... *Перебирают пальцами рук по ногам*
Мы спешим с тропы сойти, *Прячут руки за спину*
Пожелать ему удачи *Машут правой рукой.*
И счастливого пути.

«Бабушка кисель варила»

Бабушка кисель варила
(*Правая рука помешивает кисель*)
На горушечке
(*Кончики пальцев рук соединяются («гора»*)
В черепушечке
(*Округленные ладони, смыкаясь образуют «горшок»*)
Для Аленушки, для Андрюшечки.
(*Ладони рук ложатся на грудь*)
Летел, летел соколочек через бабушкин порог.
(*Ладони рук скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг с другом*)
Вот он крыльями забил,
(*Руками несколько раз ударяют по бокам*)
Бабушкин кисель разлил,
(*Вытянуть руки вперед, пальцы растопырить*)
У старушечки
(*Повторяют движения*)
На горушечке в черепушечке.
Бабуля плачет: «Ай, ай, ай!»
(*Руками «утирают слезы»*)
«Не плачь, бабуля, не рыдай!
(*Указательный палец правой руки «грозит бабуле»*)
Чтоб ты стала весела,
(*Улыбаются*)
Мы наварим киселя
(*«Помешивают кисель»*)
Во-о-от столько!»
(*Руки разводятся широко в стороны*)

«Купим мы бабушке курочку»

Купим мы бабушке курочку

Курочка по зернышкам –
Кудах, тах, тах! (*дети стуча по коленям*)
Купим мы бабушке уточку
Уточка – та, та, та, та! (*волнообразное движение рукой*)
Купим мы бабушке индюшонка
Индюшонок: шалты - балты! (*любое движение руками*)
Купим мы бабушке коровенку
Коровенка: муки-муки! (*показ «рожек»*)
Купим мы бабушке поросенка
Поросенок: хрюки-хрюки (*показ «пяточка»*)
Купим мы бабушке телевизор
Телевизор: время – факты (*ладони рук перед лицом*)
Дикторша ля-ля-ля-ля! (*показ «язычка»*).

«Замок» (Е.Железнова)

Руки переплетаются в замочек.
На двери такой замок, такой замок, такой замок!
А кто его открыть бы смог, его открыть бы смог!
Крутим кистями рук («показываем замочек»)
Мы стучали, вот так стучали!
Ударяем ладонями (не расплетая пальцев).
Мы качали, мы качали!
Не расплетая пальцев, по очереди поднимаем кисти рук вверх.
Мы кружили, вот так кружили!
Вращаем кистями.
И замочек мы открыли!
Разводим руки в стороны («открыли замок»)

Упражнение «Дерево»

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

Упражнение «Жук»

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит
И усами шевелит.

Упражнение «Зайчик»

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки
Из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат.

Упражнение «Птенчики в гнезде»

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.
Птичка крылышками машет
И летит к себе в гнездо.
Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно.

Упражнение «Скворцы»

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) - это голова, остальные пальцы - крылья, помахали ими.

Музыкально-подвижные игры. (Приложение 5)

«Жуки и пчелы»

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з».

Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке»

Обучающиеся выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок.

Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

Вариант: называться можно не только цветами, но и зверями, рыбами, птицами.

«Сугробы»

Обучающиеся разбегаются по залу под музыку, по сигналу собираются группами вокруг 3-4 обручей и берутся за руки или поднимают их вверх, образуя «сугробы».

«Слушай команду»

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Обучающиеся идут друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду педагога (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем снова звучит музыка. И все продолжают идти. Команды даются только на выполнение спокойных движений.

Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет педагогу сменить действия расшалившихся ребят, а обучающимся – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Поменяйся» (на различение регистра)

Обучающиеся стоят по кругу, взявшись за руки. Один обучающийся стоит в середине круга. Это – водящий. Под музыку первой части (А) обучающиеся подскоками с ноги на ногу продвигаются по кругу, не расцепляя круг. Водящий, стоя на месте, хлопает в ладоши в такт музыке.

Под музыку второй части (Б) обучающиеся останавливаются и, стоя на месте, хлопают в ладоши, а водящий поскаками движется по кругу.

Под музыку третьей части (В) все обучающиеся, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается. Водящий и обучающийся, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит обучающийся, с которым он кружился.

Игра повторяется без остановки музыки.

«Передай платочек»

Обучающиеся выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки. Музыка очень плавная, мягкая, лиричная. У одного из обучающихся находится платочек в правой руке.

1 такт обучающийся передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные обучающиеся отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, тот обучающийся, у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают.

Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении.

«Воробушки и автомобиль»

На полу раскладываются обручи по количеству обучающихся. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два (обучающиеся на фитболах) птички прячутся в обручи (гнездышки). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки»

На полу из веревки выкладывается «домик». Для музыкального сопровождения подбирается плавная, неторопливая музыка с двумя ярко выраженными частями. На первую часть музыки обучающиеся «рыбки» двигаются по залу, на вторую часть – заплывают в «домик». При повторении игры – «домик» становится меньше.

«Плетень»

Обучающиеся встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Обучающиеся начинают движения, заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.). Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу обучающиеся разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька). На хлопок педагога все обучающиеся должны выстроиться в шеренги в исходное положение. Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

«Цапля и лягушки»

Все играющие - лягушки, а один человек – цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз.

Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«Тихие воротца»

Музыка легкая, веселая. Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих, когда водящие стоят с закрытыми глазами.

Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

«Встреча»

Обучающиеся стоят лицом друг к другу. 1-2 такты: обучающиеся первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте. 3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу. 5-6 такты: первая шеренга возвращается на место. 7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место. 9-12 такты: на месте прыгают в повороте. Во время поворота можно исполнить хлопки. Следить за тем, чтобы во время прыжков обучающиеся сохраняли вертикальное положение. Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение.

Элементы хореографии (Приложение 6)

Позиции ног

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45°, во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45°. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.

- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.

- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

Ногами можно выполнять следующие движения:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;
5. Круговые движения ног по полу и всевозможные сочетания этих движений;
6. Полуприседы и приседы;
7. Подъемы носки.

Позиции рук

Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.

Первая позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.

Вторая позиция: руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.

Третья позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

Танцевально – ритмическая гимнастика. (Приложение 7)

«Петрушки»

«Спрячься». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7 раз).

«Покажи пятки». (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).

«Ладони на пол». И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).

«Хлопок под коленом». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

«Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

«Лодочка». И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 – и.п. (6 раз).

«Куклы»

«Согни руку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. 1-согнуть правую руку, посмотреть на нее; 2- и.п.; 3-4-то же с левой рукой (4 раза).

«Повороты». И.п. - тоже, ладони повернуты к телу. 1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой; 2-и.п.; 3-4-то же с поворотом влево.(3 раза).

«Наклоны». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. 1-наклон вперед, руки назад; 2-и.п.; 3-наклон вправо; 4-и.п.; 5-6-то же влево (2 раза).

«Полуприседания» (спина прямая). И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. 1- присесть ладони разогнуть; 2-и.п. (8раз).

«Кружение» (ноги в коленях не сгибать). И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. 1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; 9-16 - то же влево

«Прыжки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

«Настоящий друг»

«Потянись» (следить за точным положением рук). И.п. -о.с., кисти рук у плеч. 1-встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2-и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4-и.п.(4раза).

«Повороты головы». И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2-поворот головы направо; 3-4-и.п.(4раза); 5-6-поворот головы налево; 7-8-и.п.(4 раза).

«Наклоны в стороны» (не прогибаться в поясничном отделе). И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу. 1- наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз; 2-и.п.(4 раза), затем с другой руки.

«Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п.- то же, руки за спиной. 1- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 2-то же с левой руки; 3- выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4-то же левой рукой (8 раз).

«Согни колено» (опорную ногу не сгибать, следить за осанкой). И.п.- о.с., руки на поясе. 1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди; 2-и.п.; 3-4-то же левой ногой; 5-мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней; 6-и.п.; 7-8- то же левой ногой (8 раз).

«Коснись пола». И.п. – то же. 1-наклон вперед, коснуться пальцами пола; 2-и.п.; 3-наклон вперед, хлопок за ногами; 4- и.п. (4 раза).

«Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки). И.п.- о.с., руки внизу. 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе; 2-прыжок в о.с.; 3- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4-прыжок в о.с. (8 раз).

По окончании прыжков перейти на ходьбу.

Осенние листья (муз. из к/ф «Усатый нянь»)

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)
2. Бег на месте с листочками в руках.(1-16)
3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)
4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-руки с листьями вытянуть вперед, 2-поднять вверх, 3-в стороны, 4- вниз (8 раз).
5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо, 3-4-го же влево.(4 раза)
6. И.п.- ноги вместе, руки внизу. 1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз)
7. И.п. – то же. 1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.
8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу. 1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз).
9. И.п.- ноги вместе, руки внизу. 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2- и.п.(4 раза).
10. Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.
11. Ритмичная ходьба.

Аэробика для зверят

1. «Идем в зоопарк». Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.
2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.
3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.
4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки». Прогиб спины.
5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.
6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.
7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.
8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.
9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.
10. «Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.
11. «Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.
12. «Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднимание правой, левой ноги, стоя на четвереньках.
13. «Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.

14. «Бег по тропинке в глубь леса». Бег на месте.
15. «Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.
16. «На полянке пушистый заяк прыгает от кустика к кустикy». Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.
17. «Побежали его догонять». Бег по кругу.
18. «Встретили лисичку-сестричку». Ходьба на носках, на пятках. Руки перед собой.
19. «Лисичка увидела нас, испугалась и убежала». Бег по кругу.
20. «Выскочили зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
21. «Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.
22. «Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.
23. Релаксация.

«Чебурашка»

Я не кукла, не зверюшка,
А забавная игрушка.
Очень славная мордашка,
Мое имя «Чебурашка».
И.П. - стоя, руки опущены.

Вступление: покачивание головой в ритме музыки.

1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках.

Припев: На слова

«Теперь я» - наклон направо - вперёд, ладони вверх,
«Чебурашка» - выпрямиться, руки вниз,
«мне каждая» - те же движения налево,
«дворняжка» - выпрямиться, руки опустить,
«при встрече» - правую руку вперёд, ладонь вверх,
«сразу» - левую руку так же вперёд
«лапу» - наклон вперёд с вытянутыми руками,
«подаёт» - выпрямиться, руки опустить.

На повторение музыки движения повторяются.

2 куплет: И.П. - стоя, руки внизу.

«Мне не везло сначала»

1- присесть, упор руками

2- прыжок, ноги выпрямить

3- лежа на животе, руки под подбородок

4- болтают ногами, лежа на животе

«Теперь я вместе с Геной»

5- прыжок ноги к рукам, упор присев

6- встают на ноги

7-8- руки вперед, изображают пасть «кродила»

Припев: движения повторяются, как в 1 куплете

3 куплет: И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки) Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с музыкой (2 раза вправо и 2 раза влево попеременно).

Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

«В каждом маленьком ребенке»

Запев:

- 1-8 – ходьба на месте
- 1-8- 8 хлопков в ладоши
- 1-8- 8 прыжков на месте
- 1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры»)
- 7-8- приседают
- 1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок»)
- 1-2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам»)
- 3-4 – руки на пояс
- 5-6 тоже влево
- 7-8- руки на пояс
- 1-8 – бег на месте
- 1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны
- 5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Проигрыш:

- 1-16 – бег по кругу друг за другом
 - 1-8 – ползание на четвереньках
 - 1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках
 - 1-8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»)
- С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

«Львенок и черепаха»

1-й куплет:

- 1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.
- 2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают в и.п., затем слева от себя.

2-й куплет:

Учащиеся сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад («крокодил ползет»)

3-й куплет:

- Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.
- Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна ногу другую.

«Веселый слоненок»

Обучающиеся становятся парами по кругу. Все изображают слонят.

1 фигура - поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены - это слонёнок показывает «уши»).

2 фигура - На «раз» делают широкий шаг правой ногой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны. На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

3 фигура - Слонёнок вытягивает «хобот» На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз. На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

4 фигура - поворачиваются вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону растопыренные пальцы держат на уровне ушей.

5 фигура - идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону.

6 фигура - выполняют полуприседание с поворотом корпуса влево, вправо.

7 фигура - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

«Тик-так»

Обучающиеся стоят в шахматном порядке.

1 фигура –

1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны.

2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

2 фигура–

Часы «заводятся». Выполняют попеременные движения руками, правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

3 фигура–

Выполняют четыре высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками.

4 фигура–

Изображают «бой часов». Выпрямленными в локтях руками хлопают над головой.

5 фигура–

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Держась руками за носки ног, раскачиваться из стороны в сторону.

V. Список литературы для педагога

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
3. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
5. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
6. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.- 120 с.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2016. -352 с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2016-384с.
9. Трушина В.В.Программа дополнительного образования музыкально-ритмического направления «Весёлая ритмика». – <http://berezkanikif.68edu.ru>

Список литературы для обучающихся

1. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
2. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

На первом году обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Кроме того, в течение всего первого года обучающиеся осваивают упражнения из разделов ритмики, игрогимнастики и игротанца. В течение всего второго года используется материал первого года, он принимается за основу, дополняя его новыми знаниями. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей обучающихся.

Новизна, актуальность и эффективность программы заключается в разностороннем воздействии на организм ребенка. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдалает момент усталости.

Танец – самое любимое массовое искусство. Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность помогут занятия **музыкально-ритмическим творчеством**.

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Полноценное умственное и физическое развитие, моральная чистота и активное отношение к жизни и искусству характеризует целостную, гармонически развитую личность, нравственное совершенствование которой во многом зависит от эстетического воспитания. Особая роль в эстетическом воспитании отводится искусству. Танец – это искусство, его специфика состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека он передает без помощи речи, средствами движений и мимики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы для малышей» направлена на всестороннее гармоничное развитие дошкольников. Научить ребенка воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность детей в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.