

Согласовано

На педагогическом совете ДОУ
«30» августа 2023 г
Протокол №1

Утверждаю

Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №32 комбинированного вида»
.....Л.И.Баганец

Приказ № от 30.08.2023г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа***

«Хореография. Ритмика»

для детей 5-7 лет.

Рассчитана на 1 год обучения.

Направленность обучения: художественно- эстетическое развитие.

Музыкальный руководитель:
Киселевич Е.Ю.

Оглавление

1.Целевой раздел.....	3
1.1.Пояснительная записка. Актуальность	3
1.2.Цели и задачи реализации программы.....	3
1.3.Принципы и подходы.....	4
1.4 Ожидаемые результаты. Способы проверки результатов освоения программы.	5
2. Содержательный раздел.....	6
2.1.Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 7 лет	6
2.2.Методы, формы, средства	7
3. Организационный раздел.....	8
3.1. Проектирование воспитательно - образовательной работы.....	8
3.2. Календарно – тематический план	8
3.3. Материально – техническое обеспечение Программы	13
3.4. Методическое обеспечение программы	13
Приложение.....	15
Приложение 1. Описание танцевальных движений и сопровождающая логоритмика	15
Приложение 2. Танцевальные позиции рук	19
Приложение 3. Танцевальные позиции ног.....	20
Приложение 4. Положение рук во время танцевальных движения.....	21

Пояснительная записка

«Танец — единственное искусство, материалом для которого служим мы сами».

Тед Шон.

Танец является самым любимым массовым искусством. Без него не обходится ни один праздник. Особенно любят двигаться под музыку дети. Этим они могут удовлетворить свою потребность в движении, вызванную процессом роста.

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений невозможен рост, развитие растущего организма, и в первую очередь мозга.

Движение под музыку оказывается одним из самых эффективных средств развития музыкальности ребёнка. В выразительных ритмичных движениях развивается способность к восприятию музыки, умение чувствовать её настроение и характер, понимать содержание, и передавать это через движение. Музыкально-ритмическая деятельность развивает у детей специальные музыкальные способности (мелодический, гармонический, тембровый слух, чувство ритма), эмоциональную восприимчивость, прививает с ранних лет хороший эстетический вкус.

В процессе занятий дети приучаются к нормам культурного общения, воспитывается скромность, доброжелательность, приветливость. Мальчики начинают внимательно, бережно, галантно относиться к своей партнерше. В процессе постановок танцев в мальчиках воспитываются мужские качества: мужественность, смелость, уверенность. В девочках культивируется женское начало: грациозность, красота, женственность, нежность. Таким образом, танец становится одним из средств нравственного воспитания ребенка

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития детей: улучшается их осанка, совершенствуются пропорции тела, укрепляются мышцы. Постепенно дети начинают двигаться легче, грациознее, становятся раскованными, их движения приобретают ловкость, выразительность, улучшается координация, повышается кардиореспираторная выносливость, укрепляется сердечная мышца и увеличивается объём лёгких,

Велика роль музыкально-ритмической деятельности в укреплении психического здоровья детей. Использование этого вида деятельности способствует:

- появлению возможностей повысить самооценку ребенка, стать уверенней в мыслях и действиях;
- снятию психического напряжения;
- развитию произвольности психических процессов и поведения (*познавательных*: восприятие, внимание, воля, память, мышление, воображение), *эмоциональных*: эмоции, чувства, переживания; *волевых*: черты характера- целеустремлённость и т.д.); установлению самоконтроля;
- созданию эмоционального равновесия, благоприятного психологического микроклимата в группе;
- преодолению барьера в общении, развитию коммуникативных способностей.

Цель программы: создание благоприятных условия для полноценного образования, воспитания и развития дошкольника, формирование базовых основ личности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование

разнообразных ЗУН средствами музыки, движений, пения; развитие коммуникативных способностей у дошкольников.

Задачи:

1. Развивать общую музыкальность дошкольников:

- развивать способность к восприятию музыки, т.е. умение чувствовать, понимать характер, настроение, содержание;
- развивать специальные музыкальные способности: музыкальный слух (мелодический, гармонический, тембровый), чувство ритма, темпа;
- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству музыки и движений,
- развивать музыкальную память;
- воспитывать формировать нравственно - эстетический вкус, приобщая дошкольников к миру прекрасного;

2. Развивать двигательные качества и умения:

- ловкость, точность, координацию движений;
- гибкость, пластичность;
- физическую выносливость, силу;
- умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную осанку, походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

3. Развивать творческие способности, потребности в самовыражении через движение и музыку:

- развивать творческое воображение и фантазию;
- способность к импровизации в движении, слове, игре на музыкальных инструментах.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умение выражать эмоции с помощью танцевальных движений, мимики, пантомимики;
- тренировать подвижность нервных процессов;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов.

5. Развивать нравственно – коммуникативные качества личности:

- формировать умение работать в группе;
- воспитывать культуру поведения и общения, чувство такта, культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Принципы. Подходы. Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно при соблюдении следующих педагогических принципов:

- *доступность и индивидуальность*, что предполагает учёт возрастных и психофизических особенностей дошкольников и определение посильных для них задач;
- *комплексное решение основных задач* музыкального воспитания;
- *систематичность*: непрерывность и регулярность занятий, с целью исключения возможности снижения уже имеющегося уровня ЗУН.

- *последовательность*, предполагает постановку перед ребёнком и выполнение им всё более сложных задач; переход к новому материалу происходит постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам;
- *повторяемость*: занятия хореографией требуют многократного повторения, закрепления двигательных навыков.
- *принцип активности и сознательности* предусматривает обучение, основанное на активном и заинтересованном отношении воспитанника к своим действиям; ребёнок должен ясно понимать почему, для чего и как ему нужно заниматься;
- *сотрудничество* образовательной организации с семьями;

Все разделы программы объединяет игровой метод. В проведение занятий по ритмике входят разделы: ритмика, гимнастика и танец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: пластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Овладение воспитанниками техникой строевых упражнений, основных базовых хореографических упражнений, танцевальных шагов, овладение ритмической техникой, разнообразных танцевальных композиций; развитие координации движений, красоты, гибкости, чувства ритма, ощущения радости движения; совершенствование танцевальной, физической подготовленности детей, выразительности исполнения движений под музыку, точность и правильность исполнения движений; повышение общей танцевальной культуры ребенка.

К концу года дети старшего дошкольного возраста могут:

1. Музыкально-ритмические движения.

- ритмично двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки;
- менять движения в соответствии с музыкальными фразами, музыкальным размером;
- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять простейшие перестроения (линии, круг);
- выполнять основные движения (шаг, бег на носочках, прыжки);
- выполнять танцевальные движения (галоп прямой и боковой, подскоки, «пружинка», «ковырялочка», поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение в парах и по одному, полуприседание с последующим выставлением ноги вперёд на пятку; шаг с притопом, пружинящий шаг, переменный шаг;
- выполнять действия с предметами, например, платки, ленты, шары, мячи и т.д..

2. Музыкально – игровое и танцевальное творчество

- импровизировать движения разных персонажей под музыку соответствующего характера;
- самостоятельно придумывать движения, отражающие содержание песни;
- самостоятельно инсценировать содержание игровых песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
- придумывать простейшие танцевальные композиции;

3. Игра на детских музыкальных инструментах

- исполнять простейшие мелодии или ритмические рисунки на детских музыкальных инструментах.
- играть индивидуально и небольшими группами, соблюдая общий темп и динамику.

Способы проверки результатов освоения программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме контрольных занятий, выступлений на праздниках, развлечениях, концертах, конкурсах.

2. Содержательный раздел

Возрастные особенности дошкольников.

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и музыкальным развитием.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или даже к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, движение, а в старших группах — игра на детских музыкальных инструментах, музыкальное творчество. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

Возрастные особенности детей от 5 -7 лет

Дети 5-6 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относится к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой.

Дети 6-7 лет воспитываются в подготовительной к школе группе. Развиваются умственные способности детей, обогащается их мышление. Физическое развитие совершенствуется в различных направлениях и прежде всего выражается в овладении основными видами движений, в их скоординированности. Возникает еще большая возможность использовать движение как средство и способ развития музыкального восприятия. Пользуясь движением, ребенок в состоянии творчески проявить себя, быстрее ориентироваться в поисковой деятельности. Исполнение плясок, игр становится достаточно выразительным и свидетельствует о попытках передать свое отношение к музыке.

К 5-6-летнему возрасту дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Ребенок начинает понимать, что танец позволяет общаться и быть понятным любому человеку. Эмоции, переживаемые при восприятии музыкального произведения, вызывают эмоциональный подъем, активизируют творческий потенциал старшего дошкольника.

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

У детей 6 –7 лет не завершено строение стопы, в связи с этим важно предупредить появление плоскостопия. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод. У 6-тилетнего ребенка хорошо развита память, особенно двигательная и эмоциональная, созревают лобные доли мозга, благодаря чему ему удастся управлять своими

движениями, действиями, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно - торможение.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Необходимо учитывать половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

Размер и строение дыхательных путей дошкольников отличаются от размеров и строения у взрослого человека. Они значительно уже, поэтому так важна правильная организация двигательной активности, что уменьшает риск заболевания органов дыхательных путей. Вентиляция лёгких при выполнении хореографических упражнений увеличивается в 2-7 раз, а при беге ещё больше. Приблизительно с 5 лет работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем переходит на более экономичный и эффективный уровень функционирования.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже способны ставить перед собой определённые цели обладают некой настойчивостью в достижении желаемого. При правильной физической нагрузке старшие дошкольники способны без особого напряжения заниматься 30-35 минут.

Методы.

Правильно подобранные методы, приёмы и средства в процессе занятий помогут заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься, при этом эффективно решить поставленные педагогом задачи.

Каждый из трёх основных методов – *наглядный, словесный, практический* – применяется с нарастанием проблемности (репродуктивный, преобразующий, творческо-поисковый характер): от прямого воздействия (исполнение, объяснение, иллюстрация) через закрепление, упражнения (воспроизводящие и творческие), создание поисковых ситуаций (показ вариантов выполнения заданий) к самостоятельному поиску детьми способов деятельности. Степень нарастания проблемности методов определяется в зависимости от накопления детьми самостоятельных и творческих действий.

- *наглядно-зрительный* (качественный показ движений взрослым, показ лучшего исполнения ребёнком, наблюдение, показ репродукций, иллюстраций, видео);
- *словесный* (рассказ о танцевальной культуре, знакомство с танцевальными терминами, пояснения в ходе выполнения движений),
- *двигательный, художественно-практический* (активная практическая деятельность самих детей);
- *импровизационный* метод, как возможность развития творческих способностей;
- *игровой метод* эффективен и связан с тем, игра является основным видом деятельности дошкольников; игровой метод объединяет все разделы программы проведения занятий: учебный материал объединяется в отдельные танцевально- тренировочные комплексы, игры и этюды, что придаёт образовательно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятия и отдаляет момент усталости.
- *концентрический* заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых танцевальных движений, композиций, педагог вновь возвращает детей к пройденному, но уже предлагает более сложные варианты заданий.

Формы занятий можно определить, как формы:

- по численному составу - индивидуальная, коллективная, фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами; музыкальная деятельность, кружок;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — практикум, итоговые занятия, отчетный концерт, фестиваль;
- по дидактической цели — занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Целостный процесс обучения гимнастическим, хореографическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа: начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению); этап углубленного разучивание упражнений и этап закрепления и совершенствования.

Средства. Музыкально - ритмическая деятельность является синтезом нескольких видов искусств - музыки, пения, хореографии, драматизации, пантомимы, пластики, объединённых в единое художественное целое посредством создания музыкально - пластического образа. Поэтому для решения задачи музыкального воспитания детей, раскрытия их творческого потенциала целесообразно использовать учебный материал, основанный на этих видах искусств:

- разнообразные танцевальные движения, танцы;
- различные упражнения (на развитие темпа, ритма, метра, темпа; общеразвивающие и на развитие отдельных групп мышц; на формирование основных движений - шаг, бег, прыжки; на развитие ориентировки в пространстве;
- этюды на развитие образной пластики и мимики, драматизация;
- логоритмика.

3. Организационный раздел

3.1. Проектирование воспитательно - образовательной работы.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Данная программа рассчитана на 1 учебный год для детей старшего дошкольного возраста.

Режим занятий: кружок проводится 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 30 минут.

Календарно – тематический план работы танцевального кружка.

Месяц	Содержание	Цель
Октябрь 1-2 неделя	Бег, хороводный шаг.	Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.
	Логоритмическое упражнение «Ветер»	Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение управлять своим телом.
	Ритмический танец «Полька».	Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, выполнять подскоки, приставные шаги, притопы, выставление ноги на носок, хлопки.
	Игра «Погода».	Развивать у детей внимание, динамический, мелодический слух, уметь ориентироваться в пространстве.

<p>Октябрь 3-4 неделя</p>	<p>Прыжки.</p> <p>Логоритмическое упражнение: «Ветер». «Мяч».</p> <p>Ритмический танец «Полька»</p> <p>Игра «Найди своё место».</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, внимание, умение управлять своим телом.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, выполнять приставные шаги, притопы, выставление ноги на носок, хлопки.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, двигаться по залу, не сталкиваясь друг с другом.</p>
<p>Ноябрь 1-2 неделя</p>	<p>Хороводный шаг, прыжки.</p> <p>Логоритмическое упражнение «Мяч». «Мишка» Танец «Если нравится тебе».</p> <p>Игра «Найди своё место»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, внимание.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, внимание, певческие способности, учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, быть внимательным, действовать согласованно с другими детьми.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, двигаться по залу, не сталкиваясь друг с другом, быстроту реакции, координацию движений.</p>
<p>Ноябрь 3-4 неделя</p>	<p>Хороводный шаг, выставление ноги на носок, кружение «лодочкой».</p> <p>Логоритмическое упражнение: «Мишка», «Ёжик».</p> <p>Танец «На носок».</p> <p>Игра «Цапля и лягушки»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, внимание.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, быть внимательным, действовать согласованно с другими детьми.</p> <p>Уметь выполнять выставление ноги на носок, притопы, кружение «лодочкой», двигаться по одному и в парах.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, управлять своим телом, быстроту реакции, координацию движений.</p>
<p>Декабрь 1-2 неделя.</p>	<p>Хороводный шаг, выставление ноги на носок, кружение в парах «лодочкой».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Ёжик», «Рыжая собачка»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, внимание. Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, певческие навыки внимание.</p>

	<p>Танец «Снежный вальс».</p> <p>Игра «Совушка»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, двигаться по одному и в парах, выполнять шаг на носках, бег, перестроение в круг, в линии; плавные движения рук.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений.</p>
<p>Декабрь 3-4 неделя.</p>	<p>Подскоки.</p> <p>Логоритмическое упражнение «Рыжая собачка», «Мурка».</p> <p>Танец «Снежный вальс».</p> <p>Танец «Мы пойдём сначала вправо»</p> <p>Игровая пластика «Животные»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, двигаться по одному и в парах, выполнять шаг на носках, бег, перестроение в круг, в линии; плавные движения рук.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей фантазию, воображение, эмоциональность, способность к пластической импровизации.</p>
<p>Январь 1-2 неделя.</p>	<p>Подскоки (по одному и в парах).</p> <p>Логоритмическое упражнение «Мурка», «Белочка».</p> <p>Танец «Мы пойдём сначала вправо»</p> <p>Игра «Найди предмет»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей динамический слух, внимание.</p>
<p>Январь 3-4 неделя</p>	<p>«Ковырялочка»</p> <p>Логоритмическое упражнение «Белочка», «Феички».</p> <p>Танец «Лавата»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p>

	Игра «Капкан»	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений.</p>
Февраль 1-2	<p>Бег, боковой галоп.</p> <p>Логоритмическое упражнение «Феички», «Мышки»</p> <p>Танец «Здравствуйте!»</p> <p>Игра «Снеговик»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений.</p>
Февраль 3-4 неделя	<p>Бег, боковой галоп, прямой галоп</p> <p>Логоритмическое упражнение «Мышки», «Манная каша».</p> <p>Танец «Здравствуйте!»</p> <p>Игра «Мышеловка» (Мыши надоели..)</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений.</p>
Март 1-2 неделя	<p>Бег, приставные шаги с приседанием; с приседанием на 2 долю и с хлопком на 4 долю</p> <p>Логоритмическое упражнение «Манная каша»</p> <p>Танец «Здравствуйте!» «Танец сидя»</p> <p>Игра «Волк и зайцы»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять движения.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений.</p>
Март 3-4 неделя	<p>Приставной шаг с приседанием на 2 долю и с хлопком на 4 долю</p> <p>Логоритмическое упражнение «Путешественники»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять движения.</p>

	<p>Танец «Приглашение»</p> <p>Игровая пластика «Крапива»</p>	<p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять танцевальные движения, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей фантазию, воображение, эмоциональность, способность к пластической и мимической импровизации.</p>
<p>Апрель 1-2 неделя</p>	<p>Бег; поочерёдное выбрасывание ноги вперёд.</p> <p>Логоритмическое упражнение «Путешественники»</p> <p>Танец – игра «Шёл король по лесу»</p> <p>Игра «Лавочка»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять движения.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения,</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять танцевальные движения, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений, певческие навыки</p>
<p>Апрель 3-4 неделя</p>	<p>Подскоки по одному и в парах.</p> <p>Логоритмическое упражнение «Ладушки»</p> <p>Танец с хлопками (танцтерапия)</p> <p>Игра «Нитка – иголка»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять движения.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять танцевальные движения, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений,</p>
<p>Май 1-2 неделя.</p>	<p>Движение по кругу хороводным шагом. «Ковырялочка»</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять движения.</p>

	<p>Логоритмическое упражнение «5 зелёных лягушат»</p> <p>Танец с хлопками (танцтерапия)</p> <p>Игра «Гори-гори ясно!»</p>	<p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять танцевальные движения, развивать умение двигаться синхронно с другими, развивать внимание.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, координацию движений, певческие навыки.</p>
<p>Май 3-4 неделя.</p>	<p>Приставной шаг с приседанием на 2 долю и с хлопком на 4 долю</p> <p>Логоритмическое упражнение «Я на солнышке лежу»</p> <p>Творческий танец «Ай, да я!»</p> <p>Игра «Знакомство».</p>	<p>Учить детей двигаться ритмично, легко, аккуратно, правильно выполнять движения.</p> <p>Развивать чувство ритма, согласованность слова и движения, умение войти в образ, эмоциональность.</p> <p>Учить детей двигаться ритмично, аккуратно, правильно выполнять танцевальные движения, развивать способности к творческой импровизации.</p> <p>Развивать у детей внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений, певческие навыки.</p>

3.3. Материально – техническое обеспечение программы.

Наличие материально – технических средств, ресурсов в значительной степени помогает решать задачу реализации программы. А именно наличие:

- компьютера, музыкального центра; CD-дисков или флэш-накопителя, качественного музыкального сопровождения;
- проектора и экрана для показа танцевального видео – материала;
- атрибутов к танцам, костюмов для выступлений на утренниках, развлечениях, концертах;
- наглядного материала (иллюстрации, карточки);
- музыкальные инструменты.

Форма одежды для детей на занятиях музыкально – ритмической деятельностью:

мальчики: балетки или чешки черные, шорты или черные брюки (*не джинсы*), удобная рубашка или водолазка;

девочки: балетки или чешки белые, купальник гимнастический, короткая юбка для танцев, аккуратная прическа.

3.3. Методическое обеспечение программы.

При разработке программы использованы парциальные программы

- «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной (литература, аудиозаписи, видео);
- «Танцевальная ритмика» Т.Суворовой(литература, аудиозаписи);
- «Топ-хлоп, малыши. Программа музыкально – ритмического воспитания детей 2-3 лет», Т.Н.Сауко, А.И.Бурениной(литература, аудиозаписи, видео);
- «Ладушки» И.Каплуновой, И.Новоскольцевой (литература, аудиозаписи),
- «Музыка с мамой» Е.С.Железновы (литература, аудиозаписи).

А также

- перспективный и календарный планы занятий и кружка;
- научная и методическая литература:

1. Образовательная программа дошкольного образования БДОУ г. Омска «Детский сад № 32 комбинированного вида». *Цель и задачи:* развитие у дошкольников общей музыкальности через пение, слушание(восприятие), ритмику, игру на музыкальных инструментах, творческую деятельность.

2. Парциальные программы «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Санкт-Петербург, 2010.

Цель и задачи: развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

3. «Топ, хлоп, малыши» Т.Н.Сауко, А.И.Буренина, СПб,2001г. *Цель и задачи:* воспитание интереса к музыкально-ритмической деятельности, развитие эмоциональной отзывчивости на музыку.

4.«Танцевальная ритмика» Т.С.Суворовой. СПб: Музыкальная палитра», 2006г. *Цель и задачи:* развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

5. «Ладушки» И.Каплуновой, И.Новоскольцевой. *Цель и задачи:* музыкальное воспитание детей в процессе различных видов музыкальной деятельности.

5. «Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей». И. Каплунова, И.Новоскольцева. Санкт-Петербург: «Композитор», 2005г. Девиз программы: "Ввести ребенка в мир музыки с радостью и улыбкой!"

6. Ж.Е.Фирилёва., Е.Г.Сайкина «Са-фи-денсе». Танцевально – игровая гимнастика для детей.СПб: Детство-пресс, 2006г.

7. М.А.Михайлова, Н.В.Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Ярославль:Академия развития, 2000г.

8. Играем с малышами. Логоритмические игры для детей младшего дошкольного возраста. Г.Ф. Вихарева. Издательство «Композитор» Санкт-Петербург 2017.

9.Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: «ТЦ Сфера», 2013г

Приложение.

Приложение 1.

«Описание танцевальных движений и сопровождающая их логоритмика».

«Ковырялочка »

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем им носится вперед на пятку и на месте — три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотной (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку, сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

Подготовка:

Носок-пятка, перетоп. Носок-пятка, перетоп.

Вот какие молодцы- мы тонцоры-удальцы.

«Подскоки»

Поскоки с ноги на ногу обычно выполняются под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный, легкий характер. Движение выполняется без напряжения, шаг небольшой. Ребенок должен стараться хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени развития стопы ребенка. Для ее укрепления (а значит, и для совершенствования поскака) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе - активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно 'Отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше, выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок на голову

Подготовка:

Сок, сок, сок, сок! Вот такой у нас подскок!

Ножку дружно поднимаем и носочек к низу тянем.

«Пружинка»

«Пружинка» — движение, которое выполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх на слегка согнутых коленях. Выполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц. Педагог обращает внимание на то, чтобы колени во время движения не выпрямлялись.

Подготовка:

Раз присяду, два присяду- это танец я учу. Танцевать не перестану - я пружиночку учу.

«Шаг с высоким подъемом ноги в колене»

Шаг с высоким подъемом ноги в колене часто используется в играх. Согнутая в колене нога поднимается вперед так, что бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Носочек при этом «смотрит» в пол (как копытце у лошадки). При выполнении этого движения корпус должен быть прямым, голова поднята. Ненапряженные руки можно согнуть в локтях перед собой («держим вожжи») или на поясе.

Подготовка:

Цок, цок, цок, цок, я лошадка – серый бок.

Выше ножки поднимаю, по дорожке я шагаю.

«Прыгаю, как мячик»

Подпрыгивание - элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально-двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.

Подготовка:

Посмотрите зайчики, посмотрите белочки: прыгают тут зайчики, прыгают тут девочки.

«Галоп прямой»

Галоп прямой — движение, которое нравится детям любого возраста. Как правило, оно используется в играх для передачи образа лихих наездников, отважных всадников или скачущих лошадок.

Дети трех лет при выполнении этого движения делают шаг вперед одной ногой, а другую подтягивают к ней сзади, затем снова шаг той же ногой и т. д. Прыжка почти не делают.

Дети 4—5 лет могут выполнять движение с легким прыжком; для этого ступающая нога поднимается выше и опускается на пол с притопом.

Дети 6—7-летние при галопе ногу поднимают еще выше, ударяют об пол носком ноги, акцент и прыжок усиливаются. Хороший активный отскок, доступный детям этого возраста, придает движению яркую выразительность.

Подготовка:

Но, лошадки, но, лошадки, вы скачите без оглядки.

Ножку правую вперед – получается галоп.

«Боковой галоп»

Боковой галоп — элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо ребенок выполняет движение правым плечом вперед; корпус в сторону движения не разворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево — наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения — полетный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее научиться этому движению, исполнять его лучше сначала в прямом направлении, а лишь затем — по кругу.

Подготовка:

Гоп, гоп, гоп, гоп - получается галоп.

Пятка пятку догоняй, пятка пятку выбивай.

«Шаг с полуприседанием»

Шаг с полуприседанием - на «раз» -вправо «влево», на «два» -левая (правая) нога приставляется к опорной, одновременно выполняется полуприседание. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Подготовка:

Шаг – присяду, шаг – присяду. Этот танец я учу.

Приседать я не устану, я танцором стать хочу.

Танцевальные движения.

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«**Качель маленькая**» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«**Качель большая**» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«**Пружинка**» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.

«**Притоп**» – стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

«**Три притопа**» (исходное положение «узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

«**Притоп**» поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

«**Притоп**» в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

«**Приседание**» – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

«**Полуприседание**» – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«**Ковырялочка**»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«**Распашонка**» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«**Самоварчик**» - на «раз» - полуприседание и хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«**Елочка**» - исходное положение: ноги - «узкая дорожка», руки «полочка», «поясок» и др.. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«**Большая гармошка**» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«**Топотушки**» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«**Рычажок**» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение. Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«**Расческа**» - дети 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.

«**Играть с платочком**» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:

«**Козлик**» - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притопывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

«**Веселые ножки**» - положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

«**Гусиный шаг**» - исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке». Широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой. Продолжительность движения не 8-ми тактов.

«**Волчок**» - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг.) Левая рука – произвольно.

Встать на колени – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Приложение 2

«Танцевальные позиции рук»

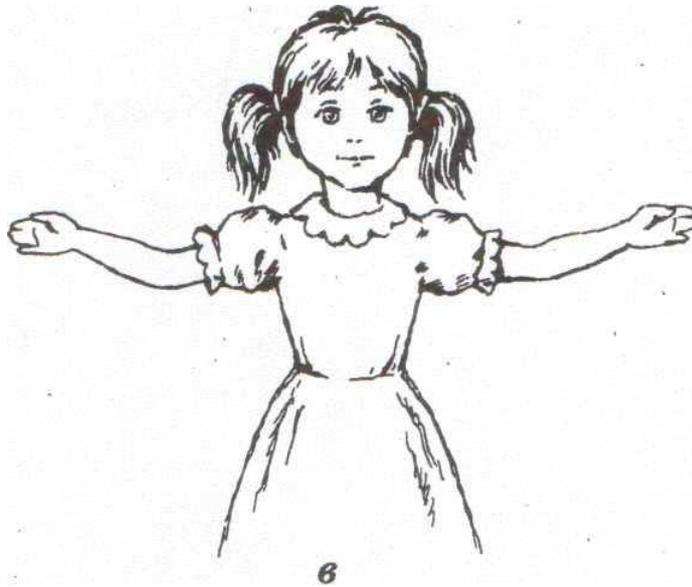
Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены (а).

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

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

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





Приложение 3.

«Танцевальные позиции ног».

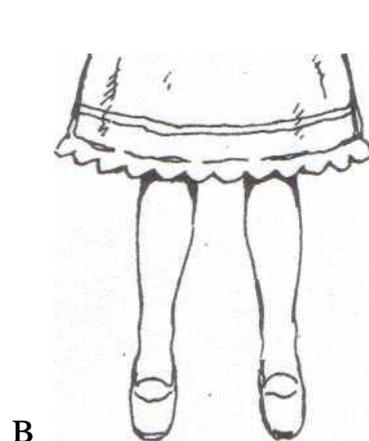
Позиции ног могут быть выворотными и невыворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45° , во втором — ноги параллельны и сближены.

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

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 (б). Вторая позиция может быть и невыворотной, т. е. носки ног параллельны (в).

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 (г).

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



а

б

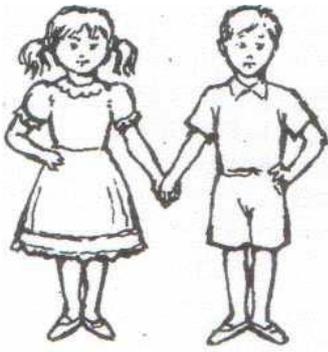
в



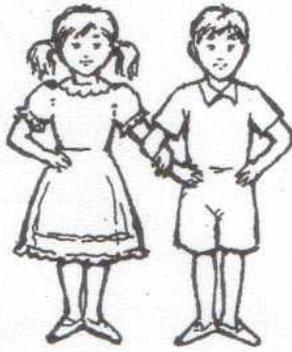
Приложение 4.

«Положения рук во время танцевальных движений»

1. За руку.
2. Подруку.
3. Рука мальчика на талии девочки.
4. Руки девочки находятся на плечах мальчика.
5. Руки находятся в положении «окошечко».
6. Из положения «окошечко»: правая рука девочки находится сзади и держит правую руку мальчика.
7. Правая рука девочки и левая рука мальчика подняты вверх и образуют «воротики».
8. Положение рук в паре во время кружения девочки вокруг себя.
9. Положение рук «свечкой» при кружении.



1



2



3



4



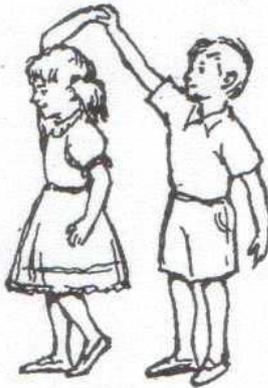
5



6



7



8



9