

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"
экспертным советом



2017 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814
М.Н. Иванцов



2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЗАДОРИНКИ»

ритмическая гимнастика

Возраст обучающихся: 3 - 5 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Артемова Ирина Ивановна,
музыкальный руководитель

Педагог, реализующий программу:
Артемова Ирина Ивановна

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

Структура программы

1. Титульный лист

2. Пояснительная записка

Актуальность

Педагогическая целесообразность

Новизна и отличительные особенности программы

3. Учебно- тематический план

4. Содержание изучаемого курса

5. Методическое обеспечение ДОП

6. Список литературы

7. Приложения №1, №2, № 3

Пояснительная записка

*Возможно, самое лучшее,
самое совершенное и радостное,
что есть в жизни – это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка
и вместе с ним.
А. И. Буренина*

Важную роль в процессе воспитания ритмикой играет музыкальное сопровождение, являющееся основой проведения каждого занятия.

Ритмика — вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Она доступна детям, начиная с раннего возраста, и даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, создаёт ощущение радости, свободы движения, вызывает радостный отклик на музыку, даёт детям творческий импульс, возможность высвободить их энергию.

Актуальность.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать своё тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

Таким образом, с первых лет жизни ребенка просто необходимо начинать воспитание с развития ритмического творчества и чувства музыки в нем, что в свою очередь способствует всестороннему развитию ребенка, его ритмических движений и более успешной работе мозга, а сам процесс занятий ритмикой приносит детям истинную радость и способность к самовыражению.

Принципы обучения музыкально- ритмическим движениям:

1. Дидактики - от простого к сложному.
2. Систематичности.
3. Комплексная реализация целей: развивающая, воспитывающая.
4. Коммуникативной направленности.
5. Наглядности;
6. Повторности;
7. Самостоятельности;

8. Сотрудничества;

Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения музыкально – ритмическим движениям, овладение детьми элементарными двигательными навыками и умениями.

Педагогическая целесообразность.

Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтобы их ребенок дополнительно занимался ритмикой.

Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в музыкальном зале.

При разработке программы дополнительного образования использовались:

- типовая программа под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;

-раздел танцевально-ритмическая гимнастика дополнен из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей»

Новизна и отличительные особенности программы.

Новизна программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. Программа ориентирована не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи или «живом» исполнении, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально- ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. В процессе непосредственно образовательной деятельности используются различные виды музыкально – ритмической деятельности: образно – игровые композиции (инсценировка песен, сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы, общеразвивающие по типу детской аэробики, музыкальные игры, этюды.

Целью программы является:

- формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично-развитой личности средствами ритмической гимнастики;

- развитие и совершенствование двигательных навыков и умений у детей младшего и среднего дошкольного возраста посредством ритмопластики.;
- содействие всестороннему развитию воспитанников и приобщению их к танцевальному искусству.

Основными задачами являются:

1. Обучающие задачи

- Развитие двигательных качеств и умений: координация движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
- Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

2. Воспитательные задачи

- воспитывать самостоятельность и инициативу.
- воспитать потребность двигаться под музыку.
- воспитать желание ходить на занятия.
- воспитывать желание быть активными на занятиях
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции
- воспитывать доверительные отношения взрослых и детей

3. Развивающие задачи

Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации: в движении

Возраст детей и сроки реализации.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей 3-7 лет.

Вид детской группы: Количество детей по годам обучения Занятия проводятся по группам. Состав постоянный, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми.

Срок реализации программы: 1 год. Начало 1 сентября, окончание- 30 мая.

Количество воспитанников в группе 10-12 человек (согласно требований СанПиНа).

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия для каждой возрастной группы разная и составляет: 30- 35мин.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю один академический час (по 30-35 минут) в музыкальном зале.

Основной формой работы с детьми является занятие,

продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

- групповая;
- в парах;
- фронтальная; индивидуально–групповая.

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

а) должны знать:

- ✓ ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- ✓ хореографические названия изученных элементов;
- ✓ требования к внешнему виду на занятиях;
- ✓ знать движения, изученные по программе.
- ✓ знать названия исходных положений рук и ног, названия шагов, притопов, поклонов, подскоков, поворотов, уметь их показать.

б) должны уметь:

- ✓ исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях;
- ✓ под любую музыку могут воспроизвести отдельные элементы детской хореографии;
- ✓ изображать в характере музыки персонажей музыкальных произведений.
- ✓ чувствовать себя уверенно при исполнении танцевальных композиций, уметь вести себя в паре (пригласить, проводить, подать руку).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ.

В результате изучения курса дошкольник

Знает:

- средства музыкальной выразительности (темп: быстрый, медленный; способы исполнения).
- простейших элементах народных плясок (поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой и другой, топающий шаг.);
- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах.
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и т.д.);

Имеет понятия:

- о процессе совместных игр и движениях под музыку
- о чувстве такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Умеет:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары.
- умеет начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- умеет выражать свои эмоции – радость, грусть, страх, например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду» и т.д.;

Приобретает навыки:

- координации движений
- ходьбы с правильным положением корпуса
- активно слушать музыку

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

Диагностические мероприятия по отслеживанию результатов усвоения программы позволяют проанализировать успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Предусматривается проведение стартового и итогового мониторинга обучаемости воспитанников.

Педагогический анализ освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми, в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики», «Ритмики» Т.Суворовой). Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение праздников.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ . Первый год обучения.

- Фамилия, имя;
- Ориентировка в пространстве;
- Танцевальное творчество;
- Двигательная активность (повторить элементы танца);
- Музыкальность и чувство ритма;
- Освоение репертуара;

Средний балл. Условные обозначения:

5 баллов- усвоил полностью

4 балла усвоил- частично

2-3 балл не усвоил

Оценочная шкала:

Высокий уровень усвоения - 5-4 баллов,

Средний уровень усвоения – 4-3 баллов,

Низкий уровень- ниже 3-2 баллов.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАННИКАМИ

Первый год обучения.

Высокий уровень Дети имеют высокую двигательную активность, хорошую координацию движений, умеют быстро ориентироваться в пространстве, обладают способностью к танцевальной импровизации.

Средний уровень Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны. Дети не всегда справляются с координированием движений, недостаточно владеют умением сосредоточиться, поэтому при выполнении движений допускают ошибки. Однако занятия посещают с большим желанием.

Низкий уровень Дети редко справляются с выполнением задания самостоятельно. Не владеют умением концентрировать свое внимание, не научились самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта. Не согласовывают свои движения с движениями других детей, не ориентируются в пространстве, не соблюдают дистанцию. В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения. Справляются с повтором

несложных танцевальных упражнений, но при этом движения вялые, не точные.

Формы оценки качества реализации программы.

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники

Для этой цели проводится промежуточный контроль:

– участие в концертах, фестивалях, конкурсах и итоговый контроль.

Ежегодно танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год.

Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Ссылка: Смотреть приложение №1.

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Знакомство с эле ментами хореографии	6	1	5	визуальное наблюдение
3	Образно- игровые упражнения	7	1	6	визуальное наблюдение
4	Строевые упражнения	7	1	6	визуальное наблюдение
5	Танцевально- ритмическая гимнастика	10	2	8	визуальное наблюдение
6	Игропластика	8	1	7	визуальное наблюдение
7	Музыкально- подвижные игры	8	1	7	визуальное наблюдение
8	Дыхательная гимнастика	5	1	4	визуальное наблюдение
9	Игроритмика	6	1	5	визуальное наблюдение
10	Игровой массаж	5	1	4	визуальное наблюдение
11	Креативная гимнастика	5	1	4	визуальное наблюдение
12	Открытые занятия для родителей	2		2	концертная программа
13	Итоговый и промежуточный мониторинг	1		1	экспертная оценка усвоения материала
	Итого:	72	12	60	

Содержание изучаемого курса.

Раздел1.:Вводное занятие .

Теория: Знакомство с группой. ТБ . Основы понятий «ритмическая гимнастика», «Виды ритмической гимнастики».

Практика: Выполнение упражнений «Марш», Лёгкий бег», «Потянулись высоко», «Ветерок». « Игровая деятельность: «Кого встретил колобок», «Поезд».

Раздел 2. Знакомство с элементами хореографии

Теория:Танцевальные позиции ног: I, II, III; Танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III);

-Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; Полуприседы; Комбинации хореографических упражнений.

Практика: Освоение навыков выполнения упражнений: «Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», поклон «Приветствие».

-ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме ходьба на четвереньках;

-бег –лёгкий, широкий (волк), острый;

-прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки.

Раздел3.: Образно- игровые упражнения:

Теория: Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках,

Бег: легкий

Прыжковые движения с продвижением вперед.

-Ходьба: вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и

Ритме. Бег: широкий (волк), Прямой галоп. Ходьба на четвереньках; Бег: острый; Поскоки.

Практика: Медведи и медвежата», «Пингвины»,

«Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы»,

«Слоны»;

«Бежим по горячему песку» (острый бег),

«Зайцы»; «Белки» (прыжки и поскоки),

«Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп).

Раздел4: Строевые упражнения.

Теория: Построение в шеренгу и в колонну;

-Бег по кругу

-Перестроение в круг;

-Бег по ориентирам «змейкой»;

-Перестроение из одной шеренги в несколько;

-Перестроение «расческа»

Практика: «Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами».

Раздел5.: Танцевально- ритмические движения.

Теория: -Танцевальные движения. Общеразвивающие упражнения

-Образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).

Практика: «Чебурашка»,

«Я на солнышке лежу»,

«Петрушки», «Куклы», «Настоящий друг»,

«Осенние листья», «Аэробика для зверят»,

«Вкаждом маленьком ребёнке»,

«Львёнок и черепаха,

«Весёлый слонёнок»,

«Тик-так

Раздел 6.: Игропластика.

Теория: -Группировка в положении лежа и сидя;

-Перекаты вперед-назад;

-Сед ноги врозь широко;-Растяжка ног;

-Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.

Практика: «Камушки», «Кочки»,«Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», «Бабочка», «Верблюд», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка», «Бегемоты», «Морская звезда», «Дельфин», «Морской червяк», «Морской конёк», «Кошечка», «Цапля», «Носорог», «Рыбка», «Аист», «Летучая мышь».

Раздел7.: Музыкально-подвижные игры.

Теория: Игры на определение динамики музыкального произведения;

-игры для развития ритма и музыкального слуха;

-Подвижные игры;

-Игрыпревращения;

Практика: «Карлики и великаны», «Жуки и пчелы»,

«Воробышки и автомобиль», «Воробы и журавли», «Поздороваемся», «Собачка

в конуре», «Ракета», «Соседи», «Шапочка», «Цветочки на полянке», «Сугробы»,

«Слушай команду», «Поменяйся», «Передай платочек», «Рыбки», «Цапля и

лягушки», «Тихие воротца», «Встреча».

Раздел8.: Дыхательная гимнастика.

Теория: Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:

-Дыхание с задержкой;

-Грудное дыхание;

-Брюшное дыхание;

-Смешанное дыхание

Практика: «Ветер»; «Воздушный шар»; «Насос»; «Подышите одной ноздрей»;

«Паровоз»; «Гуси шипят»; «Волны шипят»; «Ныряние»; «Подуем».

Раздел9.:Игроритмика

Теория: -Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет,

-Только на 1-ый счет,

-Выполнение движений руками в различном темпе,

-Различные динамики звука «громко-тихо».

Практика: «Хлопушки», «Гопотушки», «Ловим комаров»,

«Пушистые снежинки»,«Давай здороваемся».

Раздел 10.:Игровой самомассаж.

Теория: -Поглаживание рук и ног в образно игровой форме,

-Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно игровой форме,

Практика: «Лепим лицо», «Упругий живот», «Ушки»,«Ладонки»,«Умная голова»,»Быстрые ноги».

Раздел 11.: Креативная гимнастика.

Теория: Упражнения, направленные на развитие выдумок, воображения творческой инициативы.

Практика: «Море волнуется раз», «Зеркало», «Ледяные фигуры», «Раз два три замри», «Я танцую», «Угадай кто я».

Раздел 12. Открытые занятия для родителей.

Подготовка и проведение концертной программы для родителей, включающей в себя показательные выступления обучающихся.

Раздел 13. Итоговый и промежуточный мониторинг.

Визуальный мониторинг усвоения материала программы педагог осуществляет в течение процесса обучения. Промежуточный мониторинг проходит в середине года и в конце года итоговый. На занятии обучающиеся выполняют ряд элементов ритмической гимнастики в сочетании с хореографией и педагог оценивает уровень усвоения материала, анализируя полученные результаты и данные входного контроля умений и навыков.

Методическое обеспечение.

Условия реализации программы.

В целях качественного освоения программы в работе применяются:

- проекционный экран;
- музыкальный центр;
- комплекты дисков по темам программы,
- зеркало по продольной глухой стене,
- ковёр для занятий партером,
- погремушки,
- «Ежики» для самомассажа,
- кольца,
- сезонный материал: листья, снежки, дождевики и т.д.,
- музыкальная подборка дисков и сборников педагога по ритмике Суворовой Т.И..

Основные методы обучения:

1. Наглядный.

- а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
- б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
- г) дидактическая игра;

2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический.

В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

4. Видео метод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

5. Мотивация. Анализ конкретной ситуации. Создание ситуации успеха.

6. Метод рефлексии.

Список литературы.

1. Бриске И.Э. «Ритмика и танец» Челябинск, 1993г.
2. Райнина Г.В. «Воспитание к свободе» Москва, 2000г.
3. Власенко Г. Создание танцев на основе игровых песен. – Самара, 1992.
4. Буренина А. Ритмическая мозаика. – СПб, 2004. 5. Генералова Л. Движение и музыка. – М., 1966.
6. Руднева С., Фиш С. Ритмика. Музыкальное движение. – М. 1982.
7. Степанова А. Бальные танцы. – М., 1972.
8. Е. Черемнова «Танцетерапия» Танцевально - оздоровительные методики. Ростов 2008г. 9. «Коммуникативные танцы - игры для детей» А.И. Бурениной.
10. CD диск «Арттерапия» С. Коротаева.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей. Санкт Петербург ЛОИРО 2000г.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
3. Зиминая А. Н. Народные игры с пением. М. 2000.
4. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
5. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999.
6. Синицына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
7. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». СПб., 2000.
8. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. - М. : Издательство Эксмо, 2003 - 240 с, илл. (серия «Энциклопедия для юных») 21
9. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.

Азбука музыкального движения

- *Понятие осанка.* Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- *Хлопки в ладоши* – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- *Положения головы.* Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- *Музыкальные темпы:* вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- *«Пружинка»* - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- *«Мячик»* - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт «четыре» и «более» прыжков.
- *Упражнения для рук и кистей.* Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- *Упражнение для плеч.* Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- *«Птичка»* - оттянутый носок вперед, в стороны.
- *Упражнение «Улыбнемся себе и другу».* Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- *Логика поворотов вправо и влево.* Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Танцевально-образные движения

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии

с четверостишьями.

- Кошка села на окошко,
Стала кошка лапки мыть,
Понаблюдав за ней немножко,
Мы все движенья можем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Змея ползет тропой лесной,

Как лента по земле скользит,

А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем не трудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Ветер деревце качает,

Хочет ветку наклонить,

Понаблюдав за ним немножко

Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямыеверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямыеверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать.

Раз, два, три – ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок)

у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения).

захотелось бабке («бабка» надевает косынку)

искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание).

Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем

пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями).

Наша песня хороша (*разводим руки в стороны через I позицию*) начинай сначала! (*топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс*).

Основные виды движений

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полу пальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

Рисунки танца. Пространственные перестроения.

Понятие пространственных перестроений.

- *Круг*.
 - лицом и спиной;
 - по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- *Линия*. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.

Азбука музыкального движения

- *Понятие осанка*. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- *Хлопки в ладоши* – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- *Положения головы*. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- *Музыкальные темпы*: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- «*Пружинка*» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- «*Мячик*» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- *Упражнения для рук и кистей*. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- *Упражнение для плеч*. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и

внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

- «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны.
- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняются поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Основные виды движения

- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги на полу пальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

Рисунки танца. Пространственные перестроения

Понятие пространственных перестроений.

- *Круг.*
 - лицом и спиной;
 - по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

- *Линия.* Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад.
- «Воротца».
- «Звёздочки».
- «Шахматный» порядок.
- Ходьба по ходу часовой стрелки, и против часовой стрелки.

Простые элементы танца

Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.

Комбинации движений на месте.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – упражнение «тик-так» головой.

5 такт – отвести левую ногу на носок вперед («птичка»).

6 такт – вернуться в исходное положение.

7 – 8 такты – упражнение «тик-так» головой.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – шаг правой ногой в сторону, корпус наклонить вперед, шею вытянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

3 – 4 такты – то же повторить еще раз.

Комбинацию повторить с левой ноги.

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт – отвести правую ногу на носок вперед («птичка»).

2 такт – перевести правую ногу на пятку («утюжок»).

3 такт – поднять правую ногу согнутую в колене («флажок»).

4 такт – вернуться в исходное положение.

Комбинацию повторить с левой ноги.

IV комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Музыкальный размер 2/4.

1 – 2 такт – правая рука изображает волнистые движения справа налево.

3 – 4 такты – левая рука изображает волнистые движения слева направо.

5 – 6 такты – руки перед собой согнуты в локтях, кисти в кулачках.

Исполняются круговые движения «кулачок за кулачком».

7 – 8 такты – руки разводим в стороны.

Комбинации движений в продвижении по кругу.

I комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе.

Музыкальный размер 2/4.

Три шага с правой ноги – приставить. Три хлопка в ладоши – исходное положение.

II комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки свободно вдоль корпуса. Музыкальный размер 4/4.

Четыре шага со свободными движениями рук, затем поворот вправо на полупальцах, руки поднять вверх («раскрытый цветок»).

III комбинация. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны.

Музыкальный размер 2/4.

1 – 4 такты – мелкий бег на полу пальцах.

5 – 8 такты – присесть в глубокое приседание, руки опустить вниз.

Примерный план- конспект

Игрового занятия по ритмике (дети 5-7 лет)

Тема занятия: «Закрепление изученных танцевальных движений».

Цель:

- обучать импровизации с использованием интонации, мимики и жестов и способствовать развитию творческих способностей, воображения, фантазии;

Задачи:

- закреплять ранее изученные движения, отрабатывать технику выполнения музыкально-пространственных упражнений и плясовых и танцевальных движений, хлопковых движений;

- развивать музыкально-ритмические навыки, танцевальную память;

- совершенствовать двигательные и физические навыки и закреплять умение ориентироваться в пространстве;

- формировать определенные навыки общения, навыки работы в парах,

- развивать восприятие, внимание, мышление, память.

Оборудование:

- аудиозаписи: музыкальное сопровождение для релаксации – любая медленная мелодия по выбору педагога, нотный материал: «Музыкальный котик» Г.

Вихаревой, «Если весело живется, делай так...», «Кот и мыши» М. Гоголевой;

- шапочки кошки и мышки, мягкая игрушка – кошка в корзине.

Ход занятия

I Вводная часть – 5 минут.

1. Организационный момент. Сообщение специфики занятия.

- Здравствуйте, ребята. Отгадайте загадку:

Кто сметану любит?

Кто клубочком спит?

Кто, когда погладят

Песню заурчит? (Кошка.)

- Да, верно, это наши любимые домашние животные кошки. Я хочу вместе с вами отправиться к ним в гости.

- Весело нам жить на свете,

Мы к котяткам в гости едем.

Поезд отправляется-

Поездка начинается!

2. Разминка. Музыкально – пространственные упражнения.

а) топающий шаг на всей стопе.

Рече - двигательное упражнение «Поезд».

Выполняется без аккомпанемента.

- Итак, прошу всех занять места в вагонах.

- Поезд подает сигнал,

Он стоять уже устал,

Набирает поезд ход,
Свою песенку поет.

Дети двигаются дробными шагами, слегка согнув колени, произносят «чух-чух» с ускорением и замедление темпа. В конце на выдохе произносят «пш-ш-ш».

б) марш.

-Приехали. Выходим из вагончиков и идем дальше.

И.п. – руки вдоль туловища, ноги вместе («узкая дорожка» - 6 позиция). Дети идут бодрым шагом за направляющим, высоко поднимая колени и энергично взмахивая руками.

- Вот уютный светлый дом,
Наши киски живут в нем.

в) мягкий шаг на низких полупальцах.

- Кошки ходят мягко и осторожно, попробуем и мы пройти, как кошки.

Выполняется широкий шаг на низких полупальцах в сочетании с п/плие («пружинкой») в продвижении.

г) прыжки на двух ногах в продвижении.

- Посмотрите, а эти котята прыгают из окошка на травку во дворе. Прыгаем, как котята.

д) широкий шаг (через лужи).

- Наши котята очень не любят воду, поэтому они стараются обязательно перепрыгнуть через лужи во дворе.

е) легкий бег.

- А как котята убегают от щенка?

Выполняется легкий танцевальный бег.

3. Релаксация. Отдых, восстановление дыхания.

Музыкальное сопровождение – любая спокойная мелодия по выбору педагога.

-Давайте попробуем изобразить повадки кошек.

Осторожно, словно кошки,

До дивана от окошка.

На носочках я пройду,

Лягу и в кольцо свернусь...

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться,

Я легко с дивана спрыгну,

Спинку я дугою выгну.

А теперь крадусь, как кошка.

Спинку я прогну немножко,

А из блюдца с молочком

Полакаю язычком.

Лапкой грудку и животик

Я помою, словно котик,

И опять свернусь колечком,

Белый кот у теплой печки.

Под тихую музыку дети выполняют движения по тексту, импровизируя по своему движения, а затем лежат на спине, расслабив мышцы рук, ног и закрыв глаза.

II Основная часть – 10 мин.

Закрепление ранее изученных танцевальных движений.

1. Коммуникативная игра «Два кота».

Выполняется без музыкального сопровождения.

Та - та, два кота -	Стоят парами по кругу
Восемь лапок, два хвоста.	лицом друг к другу, марш на месте.
Серый кот в чулане	Хлопок в ладоши, хлопок обеими ладонями
Все усы в сметане.	по ладоням соседа.
Черный кот полез в подвал	В позиции рук «лодочка» выполняют
И мышонка там поймал.	приставной шаг к центру круга.

По окончании игры обнимают друг друга.

2. Танцевальный этюд «Веселые котята».

Исполняется на мотив «Если весело живется...» под аккомпанемент фортепиано. Дети выполняют ранее изученные движения, и. п – стоя по кругу. Педагог поет песню:

Если кушаешь ты рыбку,	Марш на месте,
Делай так: «Мур - мур!» - 2 раза.	«умываются» правой «лапкой», левой.
Если кушаешь ты рыбку,	Идут по кругу, руки на поясе,
То не прячь в усах улыбку,	
Если кушаешь ты рыбку,	Поворот на шагах на месте.
Делай так: «Мур - мур!»	
Если пес полез кусаться,	Марш на месте,
Делай так: «Фыр - фыр!» - 2 раза.	«Пружинка», руки на поясе.
Если пес полез кусаться,	Идут по кругу, руки на поясе,
Приготовься защищаться,	
Если пес полез кусаться,	Поворот на шагах на месте.
Делай так: «Фыр - фыр!»	
Если киска схватит мышку,	Марш на месте.
Делай так: «Цап - цап!» - 2 раза.	Хлопки в ладони.
Если киска схватит мышку,	Идут по кругу, руки на поясе,
Дай за это ей сосиску.	
Если киска схватит мышку,	Поворот на шагах на месте.
Делай так: «Цап - цап!»	
Если любят кошку люди,	Марш на месте.
Делай так: «Кис - кис» - 2 раза.	Плавные движения руками «волны».
Если любят кошку люди,	Идут по кругу, руки на поясе,
Кошка верным другом будет,	
Если любят кошку люди,	Поворот на шагах на месте.
Делай так: «Кис - кис!»	

3. Музыкально – ритмическая игра «Музыкальный котик». Разучивание, выполнение движений (импровизация).

Музыкальное сопровождение - фортепиано – «Музыкальный котик»

Г. Вихаревой.

Дети стоят в кругу, внутри круга – «котик». За кругом – «мышка». «Котику» и «мышке» надевают шапочки. Дети выполняют движение в хороводе, «мышка» идет противходом за кругом. «Котик» импровизирует, выполняя любые уже известные ему танцевальные движения, т. е. танцует. Дети поют песню:

Я котик музыкальный,	«Мяу-мяу-мяу»,
Играю и пою,	Вот песенка моя,
Послушайте, ребятки,	Она про сладких мышек -
Вы песенку мою:	Люблю их очень я!

По окончании песни дети останавливаются, открывают «воротики» и «котик» ловит «мышку».

III Заключительная часть, итог занятия – 5 мин.

1. Подвижная игра - импровизация «Кот и мыши».

Музыкальное сопровождение - фортепиано «Кот и мыши» М. Гоголевой.

Правила игры:

В стороне сидит «кошка» - ребенок, дети – «мышки» образуют круг.

Вступление. Дети выполняют «пружинку».

1 куплет.

Педагог поет, а кошка выполняет движения по тексту. Дети идут по кругу, взявшись за руки.

На скамейке, у окна

Улеглась и дремлет кошка.

Вот теперь мышам раздолье,

Быстро вышли из подполья,

Разбрелись по углам,

Тащат крошки тут и там.

Проигрыш (вступление).

Мышки разбегаются по залу, играют.

2 куплет.

Кошка глазки открывает,

Кошка спинку выгибает,

Коготочки распускает,

Мышек всех пугает.

Прыг – прыг, побежала –

Мышек разогнала.

«Мышки» приседают (прячутся).

Проигрыш (вступление).

«Кошка» догоняет «мышек», те убегают в «норки», т.е. садятся на стульчики.

2 . Беседа.

- Вам понравилось гостить у котят?

- Молодцы, вы даже научили котят танцевальным движениям.

(Педагог обращает внимание на более удачные и правильно выполненные движения отдельных учащихся.)

- Наше занятие я назвала «Пушистый урок». Как вы думаете, почему?
- А у вас дома есть пушистые друзья? Как их зовут? (Дети отвечают.)
- Знаю, все вы любите ваших питомцев, потому что они добрые и ласковые, мягкие и пушистые:
Нет красивей наших Кис –
Вот вам маленький сюрприз!
(Можно внести в корзине живого кота, либо рисунок или игрушку. Дети гладят кота, говорят ему ласковые слова.)
- Нам с котятками пора проститься и обратно возвратиться! До свидания, наши пушистые друзья!

Приложение № 3

№п/п	Наименование раздела	Сроки	Содержание раздела	Дидактические игры и упражнения
1.	Вводное занятие		Знакомство с группой. ТБ . Основы понятий «ритмическая гимнастика», «Виды ритмической гимнастики».	«Марш», Лёгкий бег», «Потянулись высоко», «Ветерок». «Кого встретил колобок», «Поезд».
2.	Элементы хореографии	Сентябрь, октябрь, ноябрь Декабрь, январь Февраль Март, апрель, май	-Танцевальные позиции ног: I, II, III; -Танцевальные позиции рук (подготовительная, I, II, III); -Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; -Полуприседы; -Комбинации хореографических упражнений.	Балет», «Рисуем солнышко на песке», «Цветочек», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка», Поклон «Приветствие».
3.	Образно – игровые	Сентябрь, октябрь,	Ходьба: бодрая, спокойная, на носках,	Медведи и медвежата»,

	упражнения	ноябрь, Декабрь, январь Февраль, Март, апрель, май	на пятках, Бег: легкий Прыжковые движения с продвижением вперед -Ходьба: вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме Бег: широкий (волк), Прямой галоп Ходьба на четвереньках; Бег: острый; Поскоки	«Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны»; «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы»; «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп). «На бабушкином дворе», «Лесная зверобика», «Сказочные герои, «Веселый зоосад».
4.	Строевые упражнения.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь, февраль март Апрель, май	Построение в шеренгу и в колонну; -Бег по кругу -Перестроение в круг; -Бег по ориентирам «змейкой»; -Перестроение из одной шеренги в несколько; -Перестроение «расческа»	Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод», «Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами».
5.	Танцевально- ритмическая гимнастика	Сентябрь, октябрь, ноябрь, Декабрь, январь, февраль	-Танцевальные движения – -Общеразвивающие упражнения	«Чебурашка», «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы», «Настоящий друг», «Осенние листья», «Аэробика для

		Март, апрель, май	-Образно -танцевальные композиции (из ранее разученных движений)	зверят», «Вкаждом маленьком ребёнке», «Львёнок и черепеха», «Весёлый слонёнок», «Тик-так
6.	Игропластика	Сентябрь, Октябрь, Ноябрь, декабрь Январь Февраль, март Апрель, май	-Группировка в положении лежа и сидя; -Перекаты вперед -назад; -Сед ноги врозь широко; -Растяжка ног; -Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.	«Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», «Бабочка», «Верблюд», «Корзинка», «Змеи», «Пантеры», «Рыбка», «Бегемоты», «Морская звезда», «Дельфин», «Морской червяк», «Морской конёк», «Кошечка», «Цапля», «Носорог», «Рыбка», «Аист», «Летучая мышь».
7.	Музыкально- подвижные игры	Сентябрь, октябрь Ноябрь, декабрь Январь, февраль, март	Игры на определение динамики музыкального произведения; -игры для развития ритма и музыкального слуха; -Подвижные игры; -Игры-превращения.	«Карлики и великаны», «Жуки и пчёлы», «Воробышки и автомобиль», «Воробы и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета», «Соседи», «Шапочка»,

		Апрель, май		«Цветочки на полянке», «Сугробы», «Слушай команду», «Поменяйся», «Передай платочек», «Рыбки», «Цапля и лягушки», «Тихие воротца», «Встреча»
8.	Дыхательная гимнастика	Сентябрь, октябрь Ноябрь, декабрь Январь, февраль Март, апрель, май	Упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: -Дыхание с задержкой; -Грудное дыхание; -Брюшное дыхание; -Смешанное дыхание	«Ветер»; «Воздушный шар»; «Насос»; «Подышите одной ноздрей»; «Паровоз»; «Гуси шипят»; «Волны шипят»; «Ныряние»; «Подуем»;
9.	Игровой самомассаж	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь Январь, февраль, март, апрель, май	-Поглаживание рук и ног в образно игровой форме, -Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно игровой форме,	«Лепим лицо», «Упругий живот», «Ушки», «Ладонки», «Умная голова», «Быстрые ноги».
10.	«Игроритмика»	Сентябрь, октябрь, Ноябрь,	-Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет,	«Хлопушки», «Топотушки», «Ловим комаров», «Пушистые

		декабрь, Январь, февраль, Март, апрель, май	-Только на 1-ый счет, Выполнение движений руками в различном темпе, Различные динамики звука «громко-тихо».	снежинки», «Давай поздороваемся».
11.	Креативная гимнастика	Сентябрь- май	Упражнения, направленные на развитие выдумок, воображения творческой инициативы.	«Море волнуется раз», «Зеркало», «Ледянные фигуры», «Раз два три замри», «Я танцую», «Угадай кто я».