

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПОДОЛЬСК
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 28«Аистенок»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МДОУ детского сада
№ 28 «Аистенок»
Протокол от _____ 20__г. № ____

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ детского сада
№ 28«Аистенок»
от _____ 20__ г. № ____
_____ С.В. Примерова

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный калейдоскоп»
(Танцевально-игровая гимнастика)
(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кирпичева Марина Николаевна,
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заметить физические упражнения.

*Анджело Моссо,
итальянский физиолог.*

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Наблюдая детей дошкольного возраста, нередко приходится сталкиваться с такими проблемами, как нарушение осанки, плоскостопие, частые простудные заболевания, при которых специалисты рекомендуют занятия гимнастикой, оздоровительные упражнения, массаж и игры. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. При этом здоровый ребенок понимается как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития. *Актуальность состоит в том, что данная программа содержит эффективные методики укрепления здоровья детей в сочетании с увлекательными играми. Это, и общее закаливание организма, игровой массаж и самомассаж, комплексы упражнений, способствующие формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитию органов дыхания, опорно-двигательного аппарата и др. Программа «Спортивный калейдоскоп» предполагает, что уже через несколько месяцев будет заметно развитие двигательных умений и физических качеств дошкольника, окрепнет его здоровье и появится привычка к здоровому образу жизни. А это в свою очередь поможет воспитанию разносторонней, гармоничной личности ребенка.*

Программа «Спортивный калейдоскоп» (Танцевально-игровая гимнастика) физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

Предметные:

- развивать гибкость, ловкость, точность и пластичность;
- формировать правильную осанку;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия);
- развивать и совершенствовать органы дыхания;
- развивать двигательные умения и физические качества (развивать мышечную силу, подвижность, выносливость);

Метапредметные:

- развивать творческое воображение, фантазию и импровизацию;
- развивать способность воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание.
- развивать музыкальный слух, память, чувство ритма.
- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков.

Личностные:

- укреплять психоэмоциональное здоровье детей.
- формировать у детей нравственные смыслы и духовные ориентиры;
- формировать эстетический вкус, умение отличать прекрасное.

Отличительная особенность программы в том, что все разделы программы проводятся в игровой форме. Этот метод делает учебно-воспитательный процесс более привлекательным, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Адресат программы:

Программа «Спортивный калейдоскоп» (Танцевально-игровая гимнастика) предназначена для детей 3-4 лет. Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде – от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку дает ребенку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках.

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 36ч. Программа рассчитана на 1 год прохождения курса (9 месяцев).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: Состав группы – постоянный. В кружок объединены дети одного возраста от 3 до 4 лет (количество детей в каждой группе 12 человек).

Режим занятий. Занятия проходят во второй половине дня с учётом одного занятия в неделю в течение 15 минут в музыкальном зале.

Планируемые результаты

Предметные: _____

- ребенок знает основные движения шага, прыжка, поворота;
- умеет строиться в линии, колонны, круг;
- умеет правильно пройти в ритме музыкального сопровождения, сохраняя красивую осанку;
- умеет ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах;

Метапредметные:

- технику безопасности при выполнении упражнений;
- понятие о трех жанрах музыки (песня – танец – марш).
- согласовать свои движения с музыкой;

Личностные:

- передавать игровые образы различного характера;

Программа состоит из теоретической и практической части. Тематика программы в рамках определенных программных разделов может изменяться и дополняться с учетом актуальности и востребованности. Возможна разработка и внедрения новых тем.

Формы аттестации: конкурс, фестиваль.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогические наблюдения; использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями; открытые занятия, концертные выступления.

В соответствии с усвоением тем учет может быть текущим и итоговым. Итоговые работы выполняются воспитанниками к концу каждого полугодия. Результаты работы кружка могут быть представлены в форме коллективных и индивидуальных концертных программ для своих сверстников, родителей.

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<i>Начальный контроль</i>		
сентябрь	Определение уровня раскованности и творчества в сформированной учебной группе; индивидуальные способности каждого ученика	Практическое занятие, конкурс, опрос, беседа.
<i>Текущий контроль</i>		
В течение всего учебного года	Контроль усвоения материала, степень развития физической пластики за период обучения, повышение уровня творческого воображения.	Творческое задание, самостоятельная работа, конкурс.
<i>Промежуточный контроль</i>		
По окончании изучения темы или раздела, в конце полугодия	Выявление слабых мест в процессе обучения детей и усвояемого материала; устранение недочетов в мастерстве исполнения движений.	Коллективный анализ достигнутых личных и общих результатов, самоанализ, концерт, итоговое занятие
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце учебного года	Подведение итогов обучения и личных достижений детей, стимулирование их к дальнейшему саморазвитию и поиску новых творческих идей.	Контрольное занятие, занятие-игра, концертная программа, открытое занятие

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение, итоговые занятия, анализ результатов участия детей в мероприятиях, анализ выполнения программы	Дипломы, грамоты, благодарственные письма, журналы, отчеты, методические разработки.	конкурсы, отчеты, итоговые занятия, открытые занятия.

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

развлекательная программа, занятие-игра, концертная программа, открытое занятие для родителей и др.

После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация воспитанников с использованием *критериев оценки знаний, умений, навыков.*

Критерии оценки знаний, умений, навыков

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».

Детям 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 - ребенок 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).

Детям 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 ребенок 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 ребенок 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».

Дети 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 дети 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).

Детям 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 детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

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 ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

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

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

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

импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Материально-техническое обеспечение:

1. Музыкальный зал.
2. Раздаточный материал: шарфики, платочки, обручи, мячи, скакалки, бубны, погремушки, дорожки с позициями классического танца, гимнастические ленты и т.д.
3. Дидактическое обеспечение программы: журналы, книги, альбомы, подборки танцев различных направлений и описания их исполнения, подборка музыкальных произведений, видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов: балеты, народные танцы (И. Моисеева, ансамбль «Березка»), альбом с фотографиями выступлений, занятий, жизни творческого коллектива.
4. Музыкальный центр.
5. Фортепиано.
6. Компьютер.
7. Медиа проектор, экран.

Информационное обеспечение:

	раздел	адрес
	Маленькая балетная энциклопедия	http://www.ballet.classical.ru/
	Хореографическое искусство.	http://window.edu.ru/resource/438/51438
	Журнал «Балет»	http://www.russianballet.ru/
	Русский фольклор: электронная коллекция	http://rusfolklor.ru/
	Музыкальный ресурс	https://ipleer.com/q/%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%8F+%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F/

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Кирпичева Марина Николаевна, прошла профессиональную переподготовку «педагог дополнительного образования».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Ритмика – это важно	4	1	3	беседа, диагностика
2.	Осенняя прогулка	4	1	3	творческое выполнение заданий.
3.	Вот зима стучит в окно	4	1	3	итоговое занятие
4.	Путешествие в зимний сказочный лес	4	1	3	творческое задание, самостоятельная работа
5.	В мире сказок и	4	1	3	проверка теоретических

	приключений				знаний в игровой форм, творческое выполнение заданий
6.	«Аты – баты мы солдаты!»	4	1	3	конкурс
7.	Мамин день	4	1	3	итоговое занятие
8.	Весенняя капель	4	1	3	самостоятельная работа
9.	В мире музыки и танца	4	1	3	проверка теоретических знаний в игровой форме, творческое выполнение заданий. Отчетный концерт
10.	Итог	36	9	27	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Ритмика – это важно

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр. Познакомить с требованиями к внешнему виду. Знакомство с различными звуками. Знакомство с ритмикой.

Практика.

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Построение в колонну, шеренгу, круг; ходьба на носках, с высоким подниманием бедра; передвижение в обход шагом, бегом; бег по кругу, по ориентирам.

3-4 неделя. Передвижение в обход шагом, бегом; перестроение из одной шеренги в несколько.

Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет; удары ногой на каждый счет; через счет; шаги на каждый счет.

Танцевальные шаги. Приставной, скрестный в сторону.

Общеразвивающие упражнения. С ленточкой, основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой.

Ритмический танец «Радость», «Осенний букет».

Подвижные игры. «Возьми платочек!», «Хитрая лиса», «Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности, «Угадай по голосу».

Музыкальная игра «Курочка и цыплятки», «Языки-дразнилки», «Змейка».

Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе.

Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон».

Имитационно – образные упражнения на осанку: «столбик», «палочка».

4-я неделя. Сюжетное занятие «С друзьями веселее».

1. Ритмический танец «Радость».

2. общеразвивающие упражнения с ленточками.

3. Танцевальная композиция «Друзья».

4. Музыкально – подвижная игра «Радует солнышку».

5. Игра «С воздушными шарами».

Формы контроля: провести начальную диагностику на элементарных движениях.

Тема 2. Осенняя прогулка

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр. Беседа об осенних явлениях природы.

Практика.

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»), приставные шаги в сторону, шаг с подскоком, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра).

3-4 неделя. Построение в шеренгу, в круг, приставные шаги в сторону, шаг с подскоком.

Игроритмика. Хлопки в такт музыки, ходьба сидя на стуле.

Общеразвивающие упражнения. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку, основные движения туловищем и головой, с воздушными шарами.

Ритмический танец «Осенний марафон».

Подвижные игры.

«Собери листочки», «Подуй на осенний листочек»

«Листочки, листочки по небу летят...» – игра малой подвижности.

1. Музыкальная игра «Найди свое место» с флажками, «Солнышко и дождик».

Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе.

Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре: релаксация «Спокойный сон».

Имитационно – образные упражнения на осанку: «столбик», «палочка».

4-я неделя. Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»

1. Ритмический танец «Осенний марафон»
2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями
3. Танцевальная композиция «Осенние принцессы»
4. Танцевальная композиция «Дождя не боимся»
5. Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»
6. Игра «Подуй на осенний листочек»

Формы контроля: творческое выполнение заданий

Тема 3. Вот зима стучит в окно

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр. Беседа о понятии «поздняя» осень.

Практика.

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Построение в колонну, перестроение в круг. Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении. *Танцевальные шаги:* шаг с носка, на носках.

3-4 неделя. Образно – двигательные упражнения «солдатики». Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают.

Игроритмика. Хлопки в такт музыки. Различия динамики звука «громко - тихо»

На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.

Общеразвивающие упражнения. На стуле.

Ритмический танец «Если весело живется...», «Цветы для мамы».

Музыкальная игра «Все по местам», «Найди свое место в кругу».

Подвижные игры.

«Добрые слова». «Зайчики и волк».

Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков: круг, очки, домик.

Имитационно – образные упражнения на дыхание. «Насос», «Шарик красный надуваем», «Плаваем».

Упражнения на расслабление мышц. Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели».

4-я неделя. Сюжетное занятие «Вот зима стучит в окно».

1. Ритмический танец «Цветы для мамы».
2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями
3. Танцевальная композиция «Посиделки»
4. Танцевальная композиция «Дождя не боимся»
5. Музыкально – подвижная игра » «Найди свое место в кругу».

Формы контроля: итоговое занятие.

Тема 4. Путешествие в зимний сказочный лес

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр. Беседа о зимних праздниках.

Практика.

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Построение в круг.

Креативная гимнастика:

3-4 неделя. Импровизация движений под музыку. «Создай образ»

Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа.

Танцевальные шаги:

Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.

Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.

Общеразвивающие упражнения. С гантелями.

Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц: морская звезда, морской конек, краб, дельфин.

Ритмический танец

Ритмический танец «Лавата».

Ритмический танец «Все спортом занимаются», «Снежинки».

Музыкальная игра «Эхо».

Подвижные игры.

«На оленьих упряжках», «Снежные карусели», «Кто ушел?» – игра малой подвижности.

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков: бинокль, лодочка, цепочка.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны».

4-я неделя. Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»

1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками

2. Танцевальная композиция со снежинками

3. Музыкально – подвижная игра: «Снежки», «На оленьих упряжках», «Снежные карусели», «Снежные Фигуры».

Формы контроля: творческое выполнение заданий, самостоятельная работа.

Тема 5. В мире сказок и приключений

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр. Беседа о любимых сказках. С помощью сюжетов из мультфильмов, сказок, помочь детям раскрыть хореографические образы и способствовать перевоплощению в определенных героев.

Практика.

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Построение в шеренгу и колонну по сигналу.

3-4 неделя. Построение в рассыпную.

Игроритмика. Различие динамики звука , бег по кругу и ориентирам («змейкой»), выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.).

Общеразвивающие упражнения. С лентами.

Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: улитка, морская лев, медуза, уж.

Ритмический танец

Ритмический танец «Красные шапочки и волк».

Ритмический танец «Буратино и Мальвины»

Ритмический танец «Гномики».

Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).

Хореографические упражнения. Танцевальные позиции рук, полуприседы, подъемы на носки.

Музыкально-подвижная игра. «Колдун».

Дыхательные упражнения. «Насос», «Волны шипят», «Нырание», «Подуем».

Релаксация «На облаке».

Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»

1. Сказочный лес:

- переход через речку
- по болоту
- в пещере
- переплывите через озеро

2. Сказочная зарядка

3. Ритмический танец «Бабка Ежка».

4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»

Формы контроля: проверка теоретических знаний в игровой форме, творческое выполнение заданий.

Тема 6. Аты – баты мы солдаты!

Теория. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Углублять знания детей о танце. Учить через танцевальные движения, жесты, позы, мимику передавать содержание танца.

Практика.

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание «Солдатики».

3-4 неделя. Передвижение по кругу шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.

Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта. Удары ногой на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения. С флажками.

Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц: «змея», «ежик».

Ритмический танец.

Ритмический танец «Яблочко».

Ритмический танец «Самолеты»

Ритмический танец с флажками «Мы brave солдаты»

Музыкально-подвижная игра. «Салют».

Пальчиковая гимнастика. «Дружат наши пальчики».

Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!»

1. Парад военных

2. Упражнения с флажками «Сигнальщики»

3. Полоса препятствий

4. Ритмический танец «Салют»

5. Ритмический танец «Синий платочек»

Формы контроля: конкурс.

Тема 7. Мамин день

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр.

Практика:

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Построение в шеренгу, повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники».

3-4 неделя. Построение в рассыпную.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек.

Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа).

Игропластика . «Велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра». Круговые движения кистями и пальцами рук: «оса», «вертолет».

Ритмический танец.

Ритмический танец с паточками «Матрешки».

Ритмический танец «Стирка».

Музыкально – подвижная игра. «Пятнашки» (с домиками) , «Вдвоем в одном обруче».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

Сюжетное занятие «Мамин день»

1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы»

2. Ритмический танец «Сюрприз»

3. Пластические этюды «Фигуры».

Формы контроля: итоговое занятие.

Тема 8. Весенняя капель

Теория. Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр. Беседа о весенних явлениях природы.

Практика:

Строевые упражнения:

1-2 неделя. Перестроение в две колонны, в два круга.

3-4 неделя. Построение в шеренгу, повороты переступанием.

Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону; прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад. Переменный и русский хороводный шаги.

Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками, построение по ориентирам **Общеразвивающие упражнения без предмета.**

Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях. Специальные упражнения на развитие мышечной силы: «укрепи животик», «укрепи спинку».

Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Ритмический танец.

Ритмический танец с лентами «Ручеек».

Ритмический танец с обручем «Кремена».

Музыкально – подвижная игра

«Карусель»

«Тик-так» – игра малой подвижности.

Упражнения на расслабление мышц: медузы», «звездочка».

Сюжетное занятие «Весенняя карусель»

1. **Общеразвивающие упражнения с обручем.**

2. Ритмический танец с обручем «Кремена».

3. «Карусель».

Формы контроля: самостоятельная работа.

Тема 9. В мире музыки и танца

Теория. Повторение и закрепление изученного материала за учебный год.

Практика: Работать над развитием выразительности и артистичности в исполнении разученных танцевальных композиций.

Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагов.

Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Игропластика Упражнения для развития гибкости: «бабочка», «звездочка», «рыбка», «лягушка».

Ритмический танец: «Полька».

Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки».

Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»

1. Ритмический танец «Веселая разминка»
2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада»
3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба»
4. Музыкально – подвижная игра «Затейники»
5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»

Формы контроля:

Проверка теоретических знаний в игровой форме. Творческое выполнение заданий. Отчетный концерт.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Педагогом используются **основные методы**, направленные на достижение цели и выполнение задач:

метод практического обучения, где осуществляется освоение простых танцевальных элементов, маршировок и перестроений;

метод наглядного восприятия - способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;

метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы;

метод словесный - словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными; необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха;

игровой метод - включение элементов игры, которые создают хорошее эмоциональное настроение и отвечают задачам и содержанию занятий, возрасту и подготовленности детей;

метод рефлексии – основан на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности.

Перечисленные методы помогают оживить занятие, придают ему эмоциональную окраску, обеспечивая развитие индивидуальности и самостоятельности, помогая заинтересовать каждого ребенка.

В педагогической работе используется ряд приемов, которыми педагог пробуждает у детей желание к творчеству.

Метод показа и словесный метод объединяются и подкрепляются методическим приемом - музыкальным сопровождением, что помогает детям согласовывать движения с музыкой.

В работе используется импровизационный метод, когда дети свободно и непринужденно двигаются под музыку, где каждый в движении выражает себя индивидуально.

По мере обучения используется концентрический метод, который заключается в том, что по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций, ребенок вновь возвращается к пройденному материалу, но уже в более усложненных вариантах.

Методическое обеспечение направлено на решение программных задач, которые носят социально-значимый, общественно полезный характер и поддерживают социальные новации, формируют развитие личности.

Задача педагога состоит в создании атмосферы соревнования, которые обеспечивают реальные достижения и ведут к включению механизма самореализации.

Для эффективной работы и достижения высокого творческого результата в педагогической деятельности используются следующие **формы организации образовательного процесса:**

групповая форма (группы формируются от 11-20 человек с учетом возраста детей)

коллективная форма (такая форма применяется для проведения сводных репетиций или постановок танцев, где задействовано несколько возрастных групп);

индивидуальная форма (работа с одаренными детьми (солистами), а также работа с детьми, которые не усвоили пройденный материал).

В процессе обучения тренируются все виды памяти: зрительная, слуховая и моторная.

Применение нетрадиционных форм занятий является мотивацией и стимулом в обучении, развивает познавательный интерес, снимает напряжение, оказывает эмоциональное воздействие на детей.

Формы проведения нетрадиционных занятий подбираются с учетом возрастных психологических особенностей детей, целей и задач образовательной программы дополнительного образования, специфики предмета и других факторов.

Формы организации учебного занятия:

игра-имитация, беседа с игровыми элементами, сюжетно-ролевая игра, сюжетное занятие.

В своей работе использую следующие **технологии обучения:**

- лично-ориентированная;
- технология обучения в сотрудничестве;
- технология игрового обучения (творческие задания);
- здоровьесберегающая технология;
- информационно – коммуникативная технология;
- технология проектного обучения.

Технология лично-ориентированного обучения является ведущей и предполагает специальное конструирование учебного, дидактического и методического материала.

Обучающийся активно участвует в лично-ориентированном обучении – принимает учебную задачу, проявляет интерес к предмету, что помогает сделать обучение хореографией сознательным, продуктивным и более результативным процессом.

Цель лично-ориентированного обучения в хореографии состоит в том, чтобы заложить в ребенке механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания - необходимые условия для становления самобытного интеллектуального личностного образа.

Технология обучения в сотрудничестве позволяет обучать детей по Программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией, включая индивидуально-групповую и командно-игровую работу.

В первом случае обучающиеся разбиваются на подгруппы по 2-4 человека (дети в группах обязательно разные по уровню обученности). Подгруппам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы, что особенно эффективно для усвоения нового материала каждым ребенком.

Разновидностью индивидуально-групповой работы также служит индивидуальная работа в команде. Члены команды помогают друг другу при выполнении индивидуальных заданий.

Технология игрового обучения. Для занятий подбираются игровые танцевальные этюды по возрасту и подготовленности детей, которые создают хорошее настроение и отвечает задачам и содержанию занятий.

Нетрадиционные занятия помогают развивать у детей воображение, эмоциональность и закладывают истоки творчества.

Многочисленна методика проведения нетрадиционных занятий в форме игровых танцевальных соревнований.

На занятиях используются различные подвижные игры, такие как: игра «Море волнуется...» (придумывают фигуру, и принимают определенную позу); «Любимые игрушки» (танцевальные позы и движения).

Здоровьесберегающие технологии обладают мощным здоровьесберегающим потенциалом и используются многими в процессе обучения хореографии, обеспечивая потребность в физической активности детей, в общении друг с другом, развивая умственные, нравственные и эстетические чувства.

Применяя данную технологию, ставим следующие задачи:

организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

создание условий ощущения радости в процессе обучения;

формирование у детей понимания, что занятия хореографией – это способ поддержания здоровья и развития тела.

Информационно-коммуникативная технология в обучении хореографическому искусству используется, как традиционная форма передачи информации от педагога к ребенку. Она основана на показе и демонстрации движений.

Внедрение ИКТ в обучении хореографией оптимизирует образовательный процесс, видоизменяет традиционную форму подачи информации.

Информационные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения, которое необходимо для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям. Компьютер позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото- и видеоматериалы, производить монтаж, компоновку музыкального произведения, менять темп и звук музыкального произведения, осуществляет доступ в Интернет, поиск и переработку информации из сети Интернет, помогает поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение в Интернете.

Технология проектного обучения обеспечивает высокую личную заинтересованность каждого ребенка в приобретаемых знаниях. Творческие игровые проектные задания выполняются с помощью педагога или родителей.

Применяя данную технологию по Программе, совместно с детьми, предполагается реализовать следующий творческий проект: «Танцевальные загадки» (презентация.)

В работе педагог использует открытые педагогикой принципы обучения:

- Принцип систематичности, т.е. непрерывность и регулярность занятий.

- Принцип индивидуализации, который предусматривает учет возрастных и физических возможностей ребенка.

- Принцип наглядности – яркий эмоциональный и практический показ движений очень важен при разучивании нового материала.

- Принцип постепенного повышения требований, увеличение объема и интенсивности физических нагрузок (от простого к сложному). Обязательным условием успешного обучения является чередование нагрузок с отдыхом.

- Принцип осознанного и заинтересованного отношения детей к тренировочной работе. На занятиях педагог объясняет ребенку, что и как нужно выполнить и почему так, а не иначе.

- Принцип повторяемости материала (многократно повторяя и варьируя упражнения, педагог помогает детям создать двигательный стереотип).

Все эти принципы отражают личностно-ориентированный подход к детям и являются по существу единым и взаимосвязанным процессом обучения.

В процессе работы по обучению хореографии важно тесное взаимодействие с семьей. Педагог постоянно должен поддерживать контакт с родителями, давать рекомендации, делиться успехами и трудностями. Родители регулярно посещают открытые занятия и отчетные концерты. Формы работы с семьей: - консультации, собрания - посещение открытых занятий, праздников.

Алгоритм учебного занятия - общепринятый и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика.

подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально-ритмическая композиция.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и классические танцы, гимнастика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:

футболка, спортивные шорты, чешки.

Дидактические материалы:

аудио- и видео- фонд;

комплексы упражнений;

картотека: «Ритмические задания»;

папка: «Танцевальные игры для дошкольников»;

сценарии массовых мероприятий, разработанных для досуга детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях, Волгоград, 2006.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003.
3. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, М., 2006.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец Фитнес-данс, СПб., 2007.
5. Богаткова Л. Хоровод друзей, М., 2009.
6. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца, Орел, 2011. – 47 с.
7. Васильева В. Танец, М., 2010.
8. Великанова Э. Здесь танцуют, Л., 2007.
9. Габович М.М. Душой исполненный полет, М., 2011.
10. Галанов А.С. Игры, которые лечат, М., 2003. – 49 с.
11. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении, М., 2009. – 78 с.
12. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца, М., ВЛАДОС, 2009. – 141 с.
13. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы, М., ВАКО, 2007.
14. Добровольская Г. Танец, пантомима, балет, Л., 2005.
15. Захаров В.М. Радуга русского танца, М., 2006.

Для родителей:

1. Богаткова Л. Хоровод друзей, М., 2009.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат, М., 2003. – 49 с.
3. Васильева В. Танец, М., 2010.
4. Великанова Э. Здесь танцуют, Л., 2007.
5. Габович М.М. Душой исполненный полет, М., 2011.
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении, М., Скрипторий, 2009. – 78 с.
7. Добровольская Г. Танец, пантомима, балет, Л., 2005.
8. Захаров Р. Сочинение танца, М., 2009.
9. Корниенко Л.С. Забавы. Хореографическая студия, Внешкольник, 2007, №3.
10. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии, Орел, 2003. – 54 с.
11. Пуртова Г.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать, М., 2006. – 65 с.
12. Утробина К.К. Занимательная гимнастика для дошкольников, М.: Линка-пресс, 2003. – 56
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей, СПб., 2005. – 45 с.