

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: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Кирпичева Марина Николаевна,  
инструктор по физической культуре

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Любой, пусть даже самый маленький, ребенок — прежде всего творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребенок по своему ищет пути самовыражения: многие дети рисуют и лепят, других привлекают музыкальные инструменты, третьи удивительно красиво и пластично двигаются. Вот тут главное - не заглушить, не «забыть» эти наклонности в ребенке, а постараться помочь ему.

Если ребенок стремится к красоте и гармонии, стараясь выразить это посредством движения, ему поможет наша программа, предназначенная для тех, кто интересуется ритмикой в сочетании с пластикой, хореографией и танцем.

Танцевально-игровая гимнастика - это система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Являясь одновременно частью и физического, и музыкального воспитания детей, танцевально-игровая гимнастика открывает огромные возможности для развития их двигательных функций, музыкального слуха и памяти, эмоциональных проявлений, основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и др.), общения детей друг с другом и со взрослым; закрепления представлений об окружающем мире.

Данная программа поможет развить в ребенке выразительность, пластичность, общую культуру движений. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным танцевальным упражнениям. Ритмические упражнения разовьют у дошкольника чувство ритма, умение двигаться под музыку. С помощью пластики ребенок сможет не только изобразить животных и растения, но и сыграть маленькие сценки-этюды на заданные темы. Хореографические упражнения дадут представления о классическом танце, научат держать правильную осанку и следить за ней.

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

*Актуальность* программы обусловлена тем, что в современном мире ритмика - считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

**Цель программы:** развитие творческой, гармоничной личности средствами музыки и ритмических движений.

### **Задачи:**

#### *Предметные:*

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие гибкости, ловкости, точности и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие двигательных качеств и умений координировать движения.

#### *Метапредметные:*

- развитие творческого воображения, фантазии и импровизации;
- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, понимать содержание;
- развитие музыкального слуха, памяти, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков.

#### *Личностные:*

- формирование у детей нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- формирование эстетического вкуса, умение отличать прекрасное;

- воспитание навыков коллективного взаимодействия, развитие умений,
- обеспечивающих успех в самоорганизации, развитие творческого потенциала.

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.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72ч. 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 4 до 5 лет.

*Режим занятий.* Занятия проходят во второй половине дня с учётом двух занятий в неделю в течение 20 минут в музыкальном зале.

### Ожидаемые результаты

*Должны знать:* \_\_\_\_\_

- основные движения шага, прыжка, поворота;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- понятие о трех жанрах музыки (песня – танец – марш);

*Должны уметь:*

- согласовать свои движения с музыкой;
- строиться в линии, колонны, круг;
- правильно пройти в ритме музыкального сопровождения, сохраняя красивую осанку;
- ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах;
- передавать игровые образы различного характера;
- строить совместно с группой ровный круг;
- расходится из пар в разные стороны;
- сидя на коврик держать спину ровно;
- начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки.

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 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, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

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

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Музыкальный зал.

3. Раздаточный материал: шарфики, платочки, обручи, мячи, скакалки, бубны, погремушки, дорожки с позициями классического танца, гимнастические ленты и т.д.

4. 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.

5. Музыкальный центр.
6. Фортепиано.
7. Компьютер.
8. Медиа проектор, экран.

*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	8	2	6	беседа, диагностика
2.	Осенний листопад	8	1	7	творческое выполнение заданий.
3.	Вот зима стучит в окно	8	1	7	итоговое занятие
4.	В гостях у снегурочки	8	2	6	творческое задание, самостоятельная работа
5.	В мире сказок	8	2	6	проверка теоретических знаний в игровой форм, творческое выполнение заданий
6.	Мы солдаты!	8	1	7	конкурс
7.	Мамин день	8	1	6	итоговое занятие
8.	Весенняя прогулка	8	1	6	самостоятельная работа
9.	В мире музыки и танца	8	1	7	проверка теоретических знаний в игровой форме, творческое выполнение заданий. Отчетный концерт
10.	Итог	72	12	60	

## 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.**

#### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-Зкруга). *Дыхательные упражнения.* Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка:

Раз, два! – левой!  
Мы шагаем смело.  
Нам сейчас бы на парад.  
Каждый будет очень рад!

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапять). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.

#### **Веселый тренинг.**

«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног.

«Цапля» на координацию – для мышц ног.

«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.

«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

«Фонари» - упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества

#### **Танцевальная гимнастика.**

Ритмичный танец «Цыганский», русский хороводный танец,

#### **Подвижные игры.**

«Возьми платочек!»

«Хитрая лиса»

«Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности.

«Угадай по голосу»

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

**Формы контроля:** провести начальную диагностику на элементарных движениях.

## **Тема 2. Осенний листопад**

**Теория.** Беседа о правилах поведения на занятиях, во время исполнения движений, во время игр. Беседа об осенних явлениях природы. Расширять знания детей о понятиях: «танец», «ориентировка в пространстве», «поочередное и одновременное поднятие рук вверх- вниз», «наклоны корпуса из стороны в сторону с поднятыми вверх руками»; «ноги вместе», «ровная спина».

#### **Практика.**

#### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). *Дыхательные упражнения.* Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3 раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.

**3-4 неделя.** Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.

#### **Веселый тренинг.**

«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног.

«Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.

«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

#### **Танцевальная гимнастика.**

Ритмичный танец с зонтиками «Дождик льет по крыше..».

Ритмичный танец с осенними листочками «Листопад».

Ритмичный танец с платочками «Осенние листочки».

#### **Подвижные игры.**

«Собери листочки»

«Удочка»

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

«Змея»

**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.**

##### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). *Дыхательные упражнения.* Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. *Дыхательные упражнения.*

**3-4 неделя.** Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать (2-3 раза). Заключительная ходьба. *Дыхательные упражнения.*

#### **Веселый тренинг.**

«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации.

«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

#### **Танцевальная гимнастика.**

Ритмический танец «Летка-енка»,

Ритмический танец «Поезд»,

Ритмичный танец с платочками «Осенние листочки».

#### **Подвижные игры.**

«Мороз-Красный нос»

«Мышеловка»

«Разверни круг» – игра малой подвижности.

«Добрые слова»

**Формы контроля:** итоговое занятие.

### **Тема 4. В гостях у снегурочки**

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

#### **Практика.**

##### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. *Дыхательные упражнения.*

**3-4 неделя.** Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). *Дыхательные упражнения.* Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.

#### ***Веселый тренинг.***

«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.

«Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.

«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости..

«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

#### ***Танцевальная гимнастика.***

Ритмический танец «Снежинки».

Ритмический танец «Зимушка-зима».

Ритмический танец «Метелица»

#### ***Подвижные игры.***

«Быстро возьми»

«Мяч соседу»

«Кто ушел?» – игра малой подвижности. «Тихо-громко».

**Формы контроля:** творческое выполнение заданий, самостоятельная работа.

### **Тема 5. В мире сказок**

**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.***

##### ***Занимательная разминка.***

**1-2 неделя.** Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.

#### ***Веселый тренинг.***

«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.

«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

#### ***Танцевальная гимнастика.***

Ритмический танец «Красные шапочки и волк».

Ритмический танец «Буратино и Мальвины»

Ритмический танец «Гномики».

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

**Подвижные игры.**

«Ловишки с ленточкой»

«Оттолкни мяч» – игра малой подвижности.

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

**Тема 6. Мы солдаты!**

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

**Практика.**

**Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. *Дыхательные упражнения.*

**Веселый тренинг.**

«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

«Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.

«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

«Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.

**Танцевальная гимнастика.**

Ритмический танец «Яблочко».

Ритмический танец «Самолеты»

Ритмический танец с флажками «Мы brave солдаты»

**Подвижные игры.**

«Меткий стрелок»

«По местам!» – игра-эстафета.

«Салют»

«Успей выбежать»

«Вышибалы»

– игра малой подвижности.

«Карусель»

**Формы контроля:** конкурс.

**Тема 7. Мамин день**

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

**Практика:**

**Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком.

Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). *Дыхательные упражнения.* Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.

**3-4 неделя.** Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). *Дыхательные упражнения.* Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. *Дыхательные упражнения.*

#### **Веселый тренинг.**

«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.

«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

«Гусеница» – для мышц рук, ног.

#### **Танцевальная гимнастика.**

Ритмический танец с куклами «Кукляндия»

Ритмический танец с паточками «Матрешки».

Ритмический танец «Стирка».

#### **Подвижные игры.**

«Домик»

«Вдвоем в одном обруче»

«Птицелов» – игра малой подвижности.

«Необычный художник»

**Формы контроля:** итоговое занятие.

### **Тема 8. Весенняя прогулка**

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

#### **Практика:**

##### **Занимательная разминка.**

**1-2 неделя.** Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). *Дыхательные упражнения.* Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и *дыхательные упражнения.*

**3-4 неделя.** Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). *Дыхательные упражнения.* Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.

#### **Веселый тренинг.**

«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.

«Гусеница» – для мышц рук, ног.

«Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.

«Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

**Танцевальная гимнастика.**

Ритмический танец с лентами «Ручеек».

Ритмический танец «Весна-красна пришла...».

Ритмический танец с цветами.

**Подвижные игры.**

«Вышибалы»

– игра малой подвижности.

«Карусель»

«Тик-так» – игра малой подвижности.

«Парк аттракционов»

**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.

**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 занятий**:

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.

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

лично-ориентированная;

технология обучения в сотрудничестве;

технология игрового обучения (творческие задания);

здоровье сберегающая 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.

Многочисленно разработана 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 здоровьем сберегающим 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 (множественно 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.

**Структура занятия** - общепринятая 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:**

Для девочек: гимнастический купальник, юбочка шифоновая, волосы должны быть собраны в пучок, на ногах чешки. Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

**Дидактическое обеспечение:**

аудио- и видео- фонд;

комплексы упражнений (партерный экзерсис);

картотека: «Ритмические задания»;

папка: «Танцевальные игры для дошкольников»;

сценарии массовых мероприятий, разработанных для досуга детей

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилова Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений, Волгоград: Учитель, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат, М., ТЦ Сфера, 2009.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, Л., 2003.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии, М., Айрис Пресс, 2009.
5. Белова Е. Ракурсы танца, М., 2011.
6. Блок Л.Д. Классический танец, М. 2007.
7. Богаткова Л. «Хоровод друзей», М., 2009.
8. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца, Орел, 2011. – 47 с.
9. Ваганова Л.Я. Основы классического танца, М., Просвещение. 2004. – 48 с.
10. Васильева В. Танец, М., 2010.
11. Великанова Э. Здесь танцуют, Л., 2007.
12. Габович М.М. Душой исполненный полет, М., 2011.
13. Галанов А.С. Игры, которые лечат, М., 2003. – 49 с.
14. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении, М., 2009. – 78 с.
15. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца, М., ВЛАДОС, 2009. – 141 с.
16. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы, М., ВАКО, 2007.
17. Добровольская Г. Танец, пантомима, балет, Л., 2005.
18. 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.