


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 22»
Е. Ю. Андреева
Приказ № 304 п. У от «30» августа 2016 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ
«НЕПОСЕДЫ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. «Ритмопластика» - является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Искусство пластических движений уходит своими корнями в далекое прошлое – замечательную эпоху древней Греции. В наше время большой вклад в разработку системы музыкально-ритмического воспитания внес швейцарский педагог Э. Жак-Далькроз и знаменитая танцовщица А. Дункан. Ритмический танец, который сейчас пользуется большой популярностью, является «результатом взаимодействия ритмического танца, порожденного системой Э. Жака-Далькроза и пластического танца А. Дункан. В нем органично соединились два противоположного принципа: полная подчиненность внутренним закономерностям музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений, и свобода их пластической разработки, которая не связана с какой-либо танцевальной традицией».

В отличие от традиционных занятий хореографией, ритмической гимнастикой и другими видами музыкальных движений, основная цель программы по ритмопластике «Звездочки» – это психологическое раскрепощение каждого ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоении собственного тела как выразительного «инструмента». Безусловно, развитие музыкальности, пластичности, умения творчески выразить свое восприятие музыки в движениях также являются важными задачами ритмического воспитания, но «акцент» нашего внимания концентрируется не столько на результате, сколько на процессе обучения. Как считал Э. Жак-Далькроз, «урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он

теряет половину своей цены». Хорошее самочувствие ребенка, приподнятое настроение, отсутствие боязни казаться неловким, неуклюжим и получить за это замечание воспитателя – основные условия, необходимые для полноценного развития детей в процессе занятий ритмопластикой.

Актуальность.

Разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Так же проблема социально-эмоционального развития личности - одна из актуальных проблем современности. Эмоции и чувства определяют характер и направленность социальной активности взаимодействия, общения человека, как с предметным миром, так и с окружающими людьми. Сегодня система дополнительного образования требует таких форм работы с детьми, которые могли бы стать для них способом самореализации, развития интересов и способностей, удовлетворением духовных потребностей. Необходимо помочь детям комфортно чувствовать себя в процессе общения со сверстниками, иметь необходимые умения и навыки, которые пригодятся в современном социуме.

Новизна.

Данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, художественно-эстетическое развитие, познавательное и речевое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Дети имеют возможность получать целый спектр услуг: занятия ритмопластикой, музыкой, актерским мастерством, знакомством с правилами этикета.

Психологический климат на занятиях создает эмоциональный комфорт для каждого ребенка. Весь процесс обучения строится на педагогике сотрудничества, способствующей творческой активности детей. Все это в комплексе позволяет детям благоприятно адаптироваться в социуме, развивает коммуникативные качества в общении со сверстниками и взрослыми. Воспитывает нравственно-одухотворенного человека с богатым внутренним миром, владеющим этикой общения.

Педагогическая целесообразность.

Обусловлена развитием физических, музыкальных способностей детей через игру. В процессе изучения у детей формируется потребность в систематических занятиях музыкально-ритмическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия ритмопластикой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

Принципы построения программы.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях;
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку;
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности;
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками;
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта;
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Предлагаемая нами программа «Звездочки», в основу которой легли методические разработки Т. Суворовой, И.Э. Бриске, а также А.И. Бурениной, опирается на возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста, дифференцированном подходе к детям при формировании ритмических способностей, умения владения свободой движения под музыку, а также построена с учетом рекомендаций образовательных программ нового поколения («Детство»).

Цель программы: — формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей и качеств личности ребенка.

Основные задачи:

- развивать музыкальность (развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма; развитие способностей воспринимать музыку);
- развивать двигательные качества и умения (развитие ловкости, точности, координации движений, развитие гибкости и пластичности, формирование правильной осанки, красивой походки);
- развивать творческие способности (развитие творческого воображения и фантазии);
- развивать и тренировать психические процессы (развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления);
- развивать нравственно-коммуникативные качества (воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми).

Отличительной особенностью программы является использование музыкальных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирование на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Структура непосредственной образовательной деятельности.

Программа по ритмопластике «Звездочки» рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста 4-5 лет.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 64 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей. Продолжительность занятий для детей не более 30 минут.

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. *Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от 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; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально - ритмическая гимнастика.

II. *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 танцы, пластика, креативная гимнастика.

III. *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.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник. Юбочка шифоновая (*в тон цвету купальника*). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

Содержание занятий.

1. ПОСТАНОВКА КОРПУСА. Работа над подтянутостью спины, красивой постановкой головы.
2. ХОДЬБА. Простой танцевальный шаг в спокойном и равномерном темпе. Шаг со свободной стопой в разном темпе, характере. В ходьбу включаются различные движения рук: размахивание вперед-назад, подъем вверх, в стороны, хлопки. Разучивается шаг с подъемом колена на 90 градусов (шаг лошадки) – темп умеренный; возможны различные положения рук – на спине, за спиной, перед собой как будто держат поводья.
3. БЕГ. Легкий бег на носочках. Бег с откидыванием ноги от колена назад. Следить за прямым, подтянутым корпусом.
4. ПРЫЖКИ. Легкие, равномерные, высокие. Возможны сочетания прыжков разной длительности чередование их между собой в различных характерах и образах.
5. ШАГИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ И ПЯТКАХ. Шаги выполняются при хорошо подтянутом корпусе, руки должны помогать сохранять равновесие. Данный вид шагов может чередоваться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках. Например: шаги на полупальцах как капельки, а шаги топающие – это стучат молоточки.
6. ПРИТОПЫ. Удары стопы в пол равномерно и по три. Различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно с паузой.
7. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОВЫ. Наклоны головы вперед (вниз), в стороны (ушком) и по точкам с одной стороны на другую (птичка здоровается клювиком). Полуциркулярные движения головой.
8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ. Спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно 2 плеча и поочередно). Круговые движения плечами вперед и назад – руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс или в положения «крылышки утят» (руки согнуты в локтях, кисти лежат на плечах).
9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА. Активные наклоны в стороны, вперед выполняются в разных ритмических рисунках и на разные длительности.
10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК, КИСТЕЙ, ПАЛЬЦЕВ. **Руки** – круговые движения- вперед, назад, к «себе» и от «себя». Движения выполняются быстро и четко (мельница, стрелки часов). Развитие выразительности подъема рук вверх или в стороны (цветок закрывается и открывается, крылья бабочки). **Пальцы рук** – активное собирания кулачка, а затем вытягивание пальцев (кошка выпускает когти). Хорошо развивает подвижность пальцев движение «считаем пальчики» - поочередно загибаем и разгибаем пальцы. **Кисти** – опускание или поднятие кистей (грустно, весело), «трепещем» кистями (крылышки маленькой птички колибри).
11. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.
 - ПРИСТАВНОЙ ШАГ. В сторону или вперед; руки у мальчиков на поясе, у девочек – на юбке или поясе. Следить за подтянутостью корпуса, красивой посадкой головы.
 - ПОЛУПРИСЕДАНИЯ. «Пружинки» - выполняются мягко и резко, но равномерно. Хорошо окрасить динамическими оттенками. Например, сгибаем колени музыка звучит тихо, вытягиваем колени – музыка звучит громко.
 - ПОВОРОТЫ. Кружимся вокруг себя на полупальцах и на всей стопе. Голова повернута в сторону вращения.

- **ВЫНОС НОГИ НА КАБЛУК С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПОЛУПРИСЕДАНИЕМ.** Знакомство детей с понятием «опорная нога»: правая нога ставится вперед на каблук (на пятку), одновременно левая нога (опорная) сгибается в колене.
 - **ПРЯМОЙ ГАЛОП.** Шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой (движение в образе лошадки). При исполнении прямого галопа следить за направлением обоих плеч вперед.
 - **«ГАРМОШКА».** Движение выполняется ногами. Сначала соединяются носочки, затем пятки. Движение выполняется с продвижением в сторону. Во время исполнения следить за подтянутостью корпуса.
 - **«ЁЛОЧКА».** Движение ног выполняется с продвижением в сторону. Одновременно носочки, затем пятки.
 - **«КОВЫРЯЛОЧКА».** Правая нога на носочек в сторону, затем на это же место на пятку, тройной притоп двумя ногами. Это же выполняется и с левой ноги.
12. **ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ.** Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках: круг, одна, две, три и четыре линии, колонки, «змейка».
13. **УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ.** Движения исполняются по принципу контраста – напряжение-расслабление (ноги, руки, корпус). Исполняются образные упражнения: книжку открыть и закрыть (сидя на полу наклон к ногам, руки достают носочки), «птичка» - ноги раздвинуты в стороны –наклоны к правой, левой ноге и вперед. «Березка» - лежа на полу поднимать прямые ноги вверх на 90 градусов, «змейка» - лежа на спине прогиб спины назад, «коробочка» - лежа на спине прогиб спины назад – соединить макушку головы с носочками ног.
14. **УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ.** Мяч, куклы, платочки, погремушки – в соответствии с характером и темпом музыки.

Ожидаемые результаты.

После обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения. Занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Мониторинг освоения детьми программного материала.

Эффективность результатов учебной программы определяется в соответствии с диагностируемым инструментарием диагностики А. И. Буренина.

1 срез (первоначальный) – 1, 2 неделя октября

2 срез (промежуточный) – 3 неделя декабря

3 срез (итоговый) – 4 неделя апреля

Результаты диагностики фиксируются в диагностической карте, представленной в форме таблицы.

Критерии оценки детей:

| Высокий уровень | Средний уровень | Уровень ниже среднего |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> · Ребенок проявляет устойчивый интерес к музыке и ритмическим движениям. · Способен легко различать и передавать в пластике характер музыки, хорошо владеет музыкально – ритмическими навыками и умениями. · Весь репертуар исполняет самостоятельно и выразительно. · Умеет придумывать несложный танец на предложенную музыку. · Ребенок проявляет устойчивый интерес к музыке и ритмическим движениям. · Способен легко различать и передавать в пластике характер музыки, хорошо владеет музыкально – ритмическими навыками и умениями. · Весь репертуар исполняет самостоятельно и выразительно. · Умеет придумывать несложный танец на предложенную музыку | <ul style="list-style-type: none"> · Имеет интерес к музыке. При небольшой словесной подсказке взрослого различает выразительные особенности музыки. · А так же ребенок проявляет интерес к музыкально – ритмическим движениям, но он испытывает небольшие трудности при исполнении танца, что преодолевает при словесной помощи взрослого. · Испытывает некоторые затруднения в танцевальной импровизации на предложенную музыку. · Имеет интерес к музыке. При небольшой словесной подсказке взрослого различает выразительные особенности музыки. · А так же ребенок проявляет интерес к музыкально – ритмическим движениям, но он испытывает небольшие трудности при исполнении танца, что преодолевает при словесной помощи взрослого. | <ul style="list-style-type: none"> · Не проявляет интереса к музыке. Движения не отражают характер музыкального произведения, · Движения выполняет не качественно и не выразительно даже при оказании помощи взрослого. · У ребенка отсутствует проявление творческого самовыражение в танцевальной импровизации. · Не проявляет интереса к музыке. Движения не отражают характер музыкального произведения, · Движения выполняет не качественно и не выразительно даже при оказании помощи взрослого. · У ребенка отсутствует проявление творческого самовыражение в танцевальной импровизации |

Испытывает
некоторые затруднения в
танцевальной импровизации
на предложенную музыку

| Координация движений и ритмические способности | Гибкость и пластика | Подвижность нервных процессов | Ориентация в пространстве | Творческие проявления |
|--|--|--|---|---|
| Низкий уровень – ребенок не координирует работу рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); Движения рук и ног не совпадают с ритмическим рисунком музыкального произведения | Низкий уровень – движения угловатые, не музыкальные, позвоночник не гибок, не может выполнить несложные акробатические упражнения; | З (заторможенность) – наблюдается задержка и медлительность в движении | Низкий уровень – теряется в пространстве, свободное место находит только с помощью педагога | Низкий уровень – ребенок пассивен при звучании нового муз. Произведения, никак не реагирует на просьбу по импровизировать под заданную музыку; |
| Средний уровень – ребенок координирует движения только в медленном темпе; ритмично выполняет движения только при ровном ритме музыки. | Средний уровень – движения мягкие, плавные, музыкальные, но затрудняется выполнить некоторые акробатические упражнения («рыбка», «змейка»...) | В (возбудимость) – движения ускоренные, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) | Средний уровень – находит себе место только после всех детей (действует по подсказке) | Средний уровень – ребенок пытается придумать собственную композицию, но движения не связаны др. с др., меняет не в такт музыке ; |
| Высокий уровень – ребенок координирует движения рук и ног и в быстром и в медленном темпе. Четко реагирует на смену ритмы в музыке, легко передает его в движении | Высокий уровень – движения мягкие, плавные, музыкальные, с легкостью выполняет акробатические упражнения | Н (норма) – исполнения движений соответствует музыке, умеет подчинять движения темпу, ритму, динамике; | Высокий уровень – быстро находит свободное место, свободно перестраивается в круг и становится в пару. | Высокий уровень – яркая выразительность движений, ребенок использует нестандартные выразительные средства, увлечен самим процессом |

| | | | | |
|--|--|--|--|---------------------|
| | | | | движения под музыку |
|--|--|--|--|---------------------|

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- участие в фестивалях, конкурсах;
- участие в праздниках и развлечениях для детей;
- показ концертной программы для детей детского сада и родителей

Учебно-тематический план занятий по ритмопластике.

| Месяц | Тема | Цель | Количество часов |
|---------|--|---|------------------|
| Октябрь | Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная; умение пройти под музыку | Изучить виды ходьбы. Учить ходить под музыку в зависимости от ее вариаций | 1 |
| | Постановка корпуса Проучивание ритмического рисунка | Учить ходить прямо, держать спину и голову Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Бег (легкий, стремительный, широкий) | Изучить виды бега. Отработать технику бега в такт музыке Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Танцевальный шаг (с носка на пятку) | Изучить правильное исполнение техники танцевального шага, отработать выворотное положение ноги Закреплять пройденный материал | 1 |
| Ноябрь | Танцевальный шаг (с носка на пятку) | Продолжать отрабатывать исполнение техники танцевально шага Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Марширование | Учить детей ориентироваться в | 1 |

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---|
| | танцевальным шагом | пространстве Закреплять пройденный материал | |
| | Марширование танцевальным шагом | Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Игра-упражнение, основанная на прыжках | Развивать у детей прыгучесть, учить прыгать легко, мягко приземляться Закреплять пройденный материал | 1 |
| Декабрь | Игра-упражнение «Совушка -сова» | Развивать мышцы шеи, пластичность рук, умение выполнять движения в соответствии с музыкой Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Игра-упражнение «Петушок» | Развивать умение стоять на одной ноге, развивать мышцы спины, стопы. Учить выполнять упражнение в такт музыке Закреплять пройденный материал | 1 |
| | «У бабушки во дворе» | Развивать творческие способности, умение ориентироваться в пространстве, реагировать на смену частей в музыке Закреплять пройденный материал | 2 |
| | Открытое занятие | | |
| Январь Упражнения на ковриках | Работа стопы и коленного сустава | Учить детей разрабатывать стопу, сокращая и вытягивая подъем | 1 |
| | Упражнения на выработку силы ноги, закрепление мышц пресса | Обучать детей правильной постановке ноги, отрабатывать подъем | 1 |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|
| | | ноги на 45 градус Закреплять пройденный материал | |
| | Наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, прямо, ноги широко в сторону) | Учить правильно держать спину при наклонах, отрабатывать умения растяжки Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнения «бабочка»: ноги согнуты в коленях, отведены в сторону | Отрабатывать умение детей растягивать мышцы паха. Отработать маха ноги Закреплять пройденный материал | 1 |
| Февраль Упражнения на ковриках | Упражнение «книжка» | Закреплять мышцы пресса, мышцы спины Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнение «горка» | Учить правильно поднимать ноги на 45 градусов Разрабатывать мышцы пресса Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнение «Птичка» | Учить правильной растяжке мышц ног, закреплять навыки умения растягиваться Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнение «березка» | Закреплять мышцы спины, мышцы таза и пресса Закреплять пройденный материал | 1 |
| Март Упражнения на ковриках | Упражнение «змейка» | Развивать мышцы спины, гибкость тела Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнение | Продолжать развивать мышцы спины и гибкость | 1 |

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|--|---|
| | «Коробочка» | тела Закреплять пройденный материал | |
| | Упражнение «Мячики» | Развивать у детей прыгучесть, учить прыгать легко, мягко приземляться Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнение «кукольный мир» | Учить расслаблять и напрягать мышцы спины, рук и ног Развивать умение реагировать на смену характера музыки Закреплять пройденный материал | 1 |
| Апрель Танцевальные элементы | Приставной шаг и приседание | Учить четко выполнять приставной шаг в сторону (вправо и влево) Развивать мышцы ног | 1 |
| | Упражнение «гармошка» | Развивать мышцы и координацию стоп Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнение «елочка» | Продолжать развивать мышцы и координацию стоп Закреплять пройденный материал | 1 |
| | Упражнение «ковырялочка» | Развивать координацию ног Закреплять пройденный материал | 1 |
| Май Танцевальная импровизация | «Как птицы летают» | Развить у ребенка творческие способности. Обратить внимание детей на то, что во время полета птица выглядит иначе, чем когда передвигается по земле или сидит на ветке Закреплять | 2 |

| | | | |
|--------------|---|--|---|
| | | пройденный материал | |
| | «Станцуем музыку». Импровизация движений под музыку одним учащимся и повтор этих движений другими | Развить умение детей видоизменять движения в соответствии с музыкальным сопровождением Закреплять пройденный материал | 2 |
| | Открытое занятие | | |
| Итого | 32 занятия, 64 часа | | |

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны – 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста СПб: ЛОИРО, 2000
2. Бриске И.Э. . «Мир танца для детей» - учебно-методическое пособие, Челябинск -2005
3. Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» - учебно-методическое пособие, Челябинск -2012
4. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
5. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. СПб., 1996.
6. Боромыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб., 1999.
7. Зимина А. Н. Народные игры с пением. М. 2000.
8. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль, 2000.
10. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. СПб., 1999.

11. Синицына Е. И. Умные пальчики. М., 1999.
12. Трифонова О. Н. «Солнечная радуга»: музыкальная коррекция нарушения речи у детей с нотным приложением. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
13. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 - 63с;
14. Хореография. Сборник образовательных технологий (в помощь педагогу дополнительного образования). Кемерово, 2002.