

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад №84»

**Принята на педсовете № 1
Протокол от 30.08.2022**

**Утверждаю
Заведующий МБДОУ №84
_____ Е.И. Кротова
Приказ № ____ от 01.09.2022**

**Рабочая программа ПДОУ
«Са-Фи-Данс»**

**Педагог дополнительного
образования Свинцицкая Д.Г.**

**г. Ростов-на-Дону
2022 г.**

«От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей красивой жизни и от красивой жизни к абсолютной красоте».

Платон.

1.1 Направленность

В последние годы выросла потребность в эффективных методиках воспитания детей дошкольного возраста. Музыкально-ритмическое воспитание оказывается одним из стержневых видов деятельности. Сегодня уже не надо доказывать необходимость музыкально-ритмических занятий с детьми, их благотворное влияние на психоэмоциональное состояние детей. Движение под музыку - это средство творческого, музыкального развития детей.

Данная программа направлена на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации.

Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций,

которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, музыкальный слух, память, внимание, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; укрепляется организм ребенка, улучшается осанка. Музыкальный ритм способствует упорядочению движений и облегчает владение ими. При правильном отборе музыкально-ритмические движения укрепляют сердечные мышцы, улучшают кровообращение, дыхательные процессы, развивают мускулатуру. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья. Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, способствует повышению работоспособности и психологической разрядке. Особенно ярко проявляется взаимосвязь музыки и движений у детей. Известно, что при помощи движений ребенок познает мир. Выполняя различные движения в играх, танцах дети расширяют свои познания о действительности.

Ведущей целью программы дошкольного образования является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Поэтому содержание одной из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения направлено на охрану жизни и укрепление здоровья, улучшение физического развития, формирование у дошкольников основы культуры здоровья и приучать видеть, создавать прекрасное. В нашем дошкольном учреждении проявился большой интерес детей, а так же их родителей к танцевальной деятельности, понимая это, мы разработали программу «Са-Фи-Данс», чтобы была возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе занятий танцами.

1.2. Новизна

Новизна программы заключается в том, что она создана с учетом специфики образовательного процесса в детском саду. Программа ставит перед собой задачи не только достичь правильного хореографического исполнения, но и раскрыть пластическую выразительность и органику у воспитанников. Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счет подбора упражнений, репертуара, насыщенности и темпоритма проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей.

1.3. Актуальность

Музыкально-спортивные танцы - как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения с предметами и без них, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в танце, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения ритмопластики, партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

1.4. Педагогическая целенаправленность

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка,

с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

В начале года на группах провожу диагностику, с целью выявить уровень физического развития.

К каждому занятию пишется план организации всех видов деятельности, это играет огромную роль. Он помогает видеть перспективу, способствует равномерной работе в течении года, позволяет своевременно подготовиться к занятию, обдумать методические приемы обучения. Одну из задач физкультурных занятий вижу в создании атмосферы удовлетворенности от любимого вида деятельности.

1.5. Цели и задачи

Цель программы: - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

- развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности, координации движений; развитие гибкости и пластичности; формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;
развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике; развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;
воспитание умения сопереживать другому;
воспитание умения вести себя в группе во время движения; воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

1.6. Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

— развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений с предметами и без них, составляющих основу детских танцев);

— формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений с

предметами и без них;

— формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца с предметами и без них;

— формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

1.7. Возраст обучающихся

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Программа предназначена для обучения детей 5 – 7 лет

1.8. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на два учебных года.

1.9. Формы и режим занятий

Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия.

Вечернее время после всех занятий, во второй половине дня.

Продолжительность – 30 минут.

1.10. Ожидаемый результат

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

Первый год обучения. Дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих, танцевальных и гимнастических упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными

хореографическими, гимнастическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять музыкально-спортивные танцы и комплексы упражнений под музыку.

Второй год обучения. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой с предметами и без них, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений с предметами и без них, а также двигательные задания по гимнастике этого года обучения.

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками музыкально-спортивных танцев, способности и желание продолжать занятия танцами после освоения программы.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

1.11. Формы подведения итогов

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- открытые занятия для родителей.
- диагностика.

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

1. Любишь ли ты слушать музыку?
2. Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
3. Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
4. Какая самая любимая твоя песня? Танец?
5. Поете ли вы вместе с мамой, папой?
6. Танцуете ли вы с мамой, папой?
7. Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
8. Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?

Анкетирование родителей проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

1. Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
2. Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
3. Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
4. Понимает ли он содержание песен?
5. Передает ли в движении характер музыки, ритм?
6. Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
7. В чем это выражается?
8. Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
9. Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
10. Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?

Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.

«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Диагностика специальных двигательных умений ребенка в контексте музыкально-ритмической деятельности осуществляется в соответствии с уровнями.

Диагностические игровые и ритмические упражнения

Выявление качества музыкально-ритмических движений:

1. Выполнение элементов танца:

Старшая группа – выполнить движения небольшой группой (поскоки, шаг с притопом, кружение парами).

Подготовительная группа – выполнить небольшой группой движения танца (выразительно, ритмично) – шаг польки, кружение на месте на поскоках.

2. Создание музыкально-игрового образа:

Старшая группа – передать в движении образ кошки (“вся мохнатенька”).

Подготовительная группа – исполнить музыкально-игровой образ в развитии.

Игра “Кот и мыши” (действовать выразительно и согласованно с музыкой).

Игровые диагностические задания для выявления особенностей воспроизведения детьми старшей и подготовительной группы музыкальных образов в движении

Вариант 1. Несюжетные этюды

Детям предлагается послушать музыку, определить, сколько частей в произведении, их характер. Затем, после повторного прослушивания каждой части, дети определяют, какие движения можно исполнить под эту музыку, и самостоятельно выполняют их.

Пример: «Тема с вариациями», музыка Т. Ломовой (задание на различение характера музыки и формы музыкального произведения). Двигательная основа этюда: плавный шаг, подскоки, бег, ходьба.

Вариант 2. Сюжетные этюды

Вначале следует образный рассказ, раскрывающий сюжет этюда. Затем исполняется музыка. Дети сами должны найти соответствующие движения, помогающие эмоционально передать игровой образ сюжета. Такие этюды могут быть выполнены небольшой группой детей или индивидуально.

Пример: «Подружки», музыка Т. Ломовой. Сюжет: пошли подружки в поле погулять, а там цветов красивых видимо-невидимо. Как зеленый ковер, трава расстилается, под теплым ветерком цветы головками кивают. Стали девочки цветы собирать — красный мак, белую ромашку, синие васильки, лиловые колокольчики, розовую кашку. Нарвали большие букеты и начали плести венки. Надели венки на голову — собой любуются. Притопнули каблучком и заплясали. Довольные прогулкой, пошли девочки обратно домой. Музыка представляет собой 3-х частную форму, предполагающую действия: 1 часть — прогулка, сбор цветов, плетение венков, 2 часть — веселый перепляс и 3 часть — ходьба.

В процессе анализа результатов особое внимание обращается на следующие моменты:

- интерес ребенка к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- понимание и переживание музыкального образа в исполняемом этюде, адекватность его передачи в движении;
- владение танцевальными умениями;

Уровни развития танцевально-ритмических навыков.

«1» - Низкий уровень. Не умеют технически точно, легко и выразительно выполнить гимнастические и имитационные движения.

«2» - Средний уровень. Движения выполняются довольно точно и выразительно, но нет творческой активности в создании музыкально-двигательных образов.

«3» - Высокий уровень. Прочно владеют всеми техническими навыками и приемами. Проявляют творческое отношение к исполнению танцев, хороводов, игр и упражнений.

Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями

«1» - Низкий уровень – смену движений производит с запаздыванием

«2» - Средний уровень – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Высокий уровень – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки.

Уровень ритмического слуха

- «1» - **Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок.
- «2» - **Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;
- «3» - **Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок.

Уровень качества танцевально-ритмических движений, координированности.

- «1» - **Низкий уровень** – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке
- «2» - **Средний уровень** – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;
- «3» - **Высокий уровень** – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны.

Уровень артистичности и творчества в танце

- «1» - **Низкий уровень** – не справляется с заданием.
- «2» - **Средний уровень** – использует стандартные ритмические рисунки;
- «3» - **Высокий уровень** – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки.

Уровень артистичности и творчества в танце

- «1» - **Низкий уровень** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.
- «2» - **Средний уровень** - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;
- «3» - **Высокий уровень** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1 Материально-технические условия.

Все занятия проводятся в музыкальном зале.

В зале имеется музыкальный центр (для использования дисков и флеш-носителей).

Атрибуты для игр, танцев и упражнений. Диски и флеш-носители с музыкой (для воспитателей и родителей).

3. Ученый план

№ п/п	Наименование модуля программы	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Танцы	8	64
	Всего:		64

3.1. Календарно-тематическое планирование

		Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь – Октябрь - Ноябрь	Диагностика	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные и игровые упражнения	Беседа, анкетирование родителей, диагностические танцевальные игровые упражнения
	Танцевальная разминка	Изображение животных в движении, упражнения для всех групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями	Образные упражнения в движении (входьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки изразных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений
	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием с логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки

	Танцевальные движения	Изучение новых элементов и их усложнение; танцевальные движения с атрибутами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, платочки, флажки, ленты на палочке) новые, более сложные; движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с новыми движениями	Повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение; упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, платочки, флажки и другие) более сложные; работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами построение в два круга
	Сюжетно-образные танцы	Изучение новых танцев «Байла-байла», «У леса на опушке»	Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений новые танцы «Хорошее настроение», «Чарлидинг»
	Музыкальные игры	Игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй», «Море волнуется»	Изученные игры: «Танцевальные догонялки».
		Старшая группа	Подготовительная группа
Декабрь – Январь – Февраль	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении; упражнения для всех групп мышц с предметами и без; перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев; движения по показу из пройденных элементов и движений

	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения в упражнении с использованием музыкальной подборки; быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»
	Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;	Повторение изученных ранее, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее; танец польки по кругу со сменой партнера;
	Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев; изучение нового «Спортивный танец с обручами»	Повторение изученных танцев, добавление новых: Вальс «Анастасия»
	Музыкальные игры	Ранее изученные игры по желанию, игра «Снежинки-ручейки», «Лавата», «рыбак и рыбки»	Ранее изученные игры; Игра «Дискотека», «Снегопад»
		Старшая группа	Подготовительная группа
	Танцевальная разминка	Изображение различных животных в движении, упражнения для все групп мышц с предметами и без; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.	Пройденные упражнения, смена упражнений на растяжку с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый»

Партерная гимнастика	Упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; плавный переход из упражнения в упражнение, (используя изученные упражнения)	Упражнения для развития гибкости с усложнением: быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
Танцевальные движения	Повторение пройденных движений, движения польки по кругу в парах и усложнение движений; «Енка-енка» в различных видах построения	Повторение изученных ранее, перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов; танцевальные движения в парах и смена партнера в движении; танец польки по кругу со сменой партнера.
Сюжетно-образные танцы	Повторение изученных ранее танцев и некоторое их усложнение Изучение нового танца «Я рисую», «Банана мама»	Повторение изученных танцев, добавление нового «Рождается новый день»
Музыкальные игры	Ранее изученные игры по желанию.	Ранее изученные игры; «Карнавал животных», «Зеркало»

3.2. Рабочая программа модуля «Влияние танцев на физическое развитие детей»

Пояснительная записка.

Танец дарит человеку здоровье. Танец – это прекрасный лекарь. Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста.

Первый эффект, который вы заметите очень быстро – это повышение настроения. Двигаясь под музыку, мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать **эндорфины** – так называемые «**гормоны радости**». Это позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем.

Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы.

В танце задействованы почти все виды мышц. До начала урока танца нужно проделать серию разминочных упражнений. Они служат для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время танцев нужно правильно дышать, используя и верхнюю, и нижнюю часть лёгких. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме детей, придут в норму, улучшится обмен веществ. Дети будут реже простужаться, и даже заболев, значительно быстрее выздоравливать.

Учёные считают, что улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти. Ещё занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы.

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

При выполнении упражнений на растяжение мышц, в них вырабатываются вещества, укрепляющие способность организма противостоять инфекции.

Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Сбалансированные умеренные нагрузки на все группы мышц постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении. Даже если есть нарушение осанки или начальная стадия сколиоза, через некоторое время происходит значительное улучшение состояния спины, а при постоянных, настойчивых тренировках печальный диагноз будет забыт. Красивая походка и умение «держаться» - одна из составляющих успеха.

У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, быть в центре внимания.

Танцы воспитывают собранность и организованность. Суметь выполнить все задания

– это под силу только людям с сильной волей.

Танцы – лучшее средство от стресса. Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека.

Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность до последних дней жизни.

4. Содержание программы.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на два года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Старшая группа – дети 5-6 лет, занятия 1 раз в неделю по 30 мин.

Подготовительная группа – дети 6-7 лет, занятия 1 раз в неделю по 30 мин.

Старшая группа. Дети 5-6 лет.

Возрастные особенности. Дети становятся более артистичными и координированными. Дети шестого года жизни уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении;
- Упражнения для все групп мышц с предметами и без;
- Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- Различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями.

Партерная гимнастика.

- упражнения на развитие растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)
- плавный переход из упражнения в упражнение: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка», «коробочка».
- упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение;

Танцевальные движения.

- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, платочки, султанчики, ленты на кольцах, флажки, ленты на палочке, кубики, обручи), пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные.
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками.
- движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с движениями.
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных элементов.
- построение в круг, в линию, в две, в три линии, в четыре линии с использованием пройденных танцевальных элементов;
- движения польки по кругу;
- «Енка-енка» в различных видах построения.

Сюжетно-образные танцы

- Изучение танцев: «Я рисую» (с лентами), «У леса на опушке», «Банана мама», «Байла-Байла», «Спортивный танец с обручами».

Музыкальные игры

- Игры по желанию: «Море волнуется», «Зоопарк», «Вперед 4 шага», «Лавата».
- Игры «рыбак и рыбки», игра с лентами «Твой цвет – ты танцуй», «Снежинки -ручейки»

Итоговое занятие.

Открытое занятие для родителей.

Подготовительная группа. Дети 6-7 лет.

Четвертый год обучения.

Возрастные особенности. С шести лет дети уже больше осознают свое «Я»,

хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложнокоординированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках)
- использование в разминке нарезки из разных пройденных танцев
- движения по показу из пройденных элементов и движений

Партерная гимнастика.

- упражнения для развития гибкости с усложнением: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка»; «рыбка»
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием музыкальной подборки
- быстрый переход из упражнения в упражнение с использованием стихотворения «У Лукоморья дуб зеленый».

Танцевальные движения.

- повторение пройденных элементов и композиций и их усложнение
- упражнения с атрибутами (мяч, султанчики, обручи, ленты на кольцах, флажки и другие) пройденные с последовательным чередованием и новые, более сложные
- работа корпусом - повороты и наклоны в сочетании с другими элементами (притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками)
- построение в два круга, противоходы и другие перестроения в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов;
- танцевальные движения в парах с использованием элементов, пройденных ранее, смена партнера в движении
- танец польки по кругу со сменой партнера.

Сюжетно-образные танцы

- Повторение изученных ранее танцев и добавление перестроений.
- Изучение новых танцев с использованием предметов и без: «Вальс Анастасия», «Рождается новый день» (с султанчиками), «Хорошее настроение», «Танец Чарлидинг».

Музыкальные игры

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Дискотека», игра «Зеркало», «Догонялки с использованием танцевальных движений», «Карнавал животных», «Снегопад».

Итоговое занятие.

Открытое занятие в конце года

5. Оценочные и методические нормативы

Поскольку программа рассчитана для детей дошкольного возраста и имеет общекультурный уровень усвоения, а дети в этом возрасте уже более усидчивы, терпеливы, но все же любознательны, поэтому, чтобы сохранить интерес к занятиям применяются различные методы и формы обучения:

Беседа - позволяет психологически подготовить детей к физическим нагрузкам.

Рассказ и показ – с их помощью раскрывается художественно-эстетическое содержание изучаемого материала.

Объяснение - позволяет добиться грамотного исполнения танцевальных движений.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Ритмично двигаться под музыку, равномерно бегать с захлестом голени быстро и с замедлением, двигаться корпусом наклоны и повороты в сочетании с движениями, танцевальные движения в парах, полька по кругу, упражнения с атрибутами и танцы (султанчики, ленты на кольцах, мяч, платочки, флажки и т.д.), упражнения для развития гибкости «рыбка», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка».

Хлопать в ладоши, топать ногами, выставлять ногу на носок перед собой, работа над движением рук - пластика кистей, «волна» рук, кружиться на шаге в одну и другую стороны, легко, равномерно и высоко прыгать, перескоки с ноги на ногу.

Исполнять сюжетно-образные танцы.

5.1 Оборудование и материально-технические условия для обеспечения программы.

- мячи (по количеству детей)
- ленты на кольцах (по количеству детей)
- султанчики (по количеству детей)
- платочки (по количеству детей)
- шапочки (для игр)
- обручи (по количеству детей)
- ленты на палочках (по количеству детей)
- элементы костюмов

6. Литература

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
3. «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой в соответствии с ФГОС ДО.
4. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
5. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» (комплексы упражнений для детей 3-7 лет) – М.:МОЗАЙКА_СИНТЕЗ,2014.-128с.
6. Л.А.Соколова комплексы сюжетных гимнастик для дошкольников. – Спб.:ООО»ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013.-80с.
7. Мухина В.С. «Детская психология» 2005г.
8. Программа дошкольного образования «Са-Фи-Дансе» автор Ж.Е. Фирилёва, Е.Г.Сайкина

ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи

ПРИЛОЖЕНИ

Е 2.

«Путешествие в сказочный лес»

Педагог: Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо
Посмотреть на елочки, на стройные иголочки
Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем
Вместе песенку поем
Вместе весело живем
Вместе в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке)

На полянку мы пришли
Вы ребята, молодцы!!
Выберем себе пенечки
Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали
Сели, встали
Потянулись, позевали
Другу ручкой помахали
Улыбнулись, побежали!
Мы бежали, мы бежали
Ножки лихо поднимали
Ручки за спину сложив,
И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали
Медвежонка увидели!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка Спи, малышка
Мы тихонечко бежим
Сон твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах)

Спать медведя положи,
продолжаем мы гулять
В чашу леса забрели
и комариков нашли!

(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят комариков, упражнение на громко-тихо, динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день
Сейчас надуем шарик мы, для всех своих
друзей!

(Дети взяли за руки. Игра «Надуем шар»)

Надувайся, шар, надувайся большой
Оставайся такой и не лопайся!

(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)

В шар садимся мы с друзьями
Пролетаем над горами
Над лесами и полями.

(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее импровизационно дети разлетаются по залу)

Что за птицы в небе синем, высоко-высоко
Это мчатся самолеты, далеко-далеко
Звезды ясные сияют, под крылом-под крылом
Наши славные пилоты, за рулем-за рулем.
Самолет летит, самолет гудит Уууууууууууууу,
я лечу в Москву Командир-пилот, самолет ревет
Ууууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? *(дети: да!)*

-Приземлились? *(дети: да!)*

А теперь нам всем пора
Лягушата в гости ждут
На большом лесном болоте
Песнь с квакушкой поют

(Педагог в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
К маме прыгаем сейчас-
Веселая семья у нас!
К маме спинкой повернулись
Квакнули - ква, переглянулись
На прогулку все сейчас-
Дружная семья у нас!!!!

(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра. Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку».

Ориентация в пространстве, двигательные навыки)

-Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот

Много бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы Все

зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

Ползаем, как мышки

Рычим, как львята

Летаем, как бабочки

Танцуем, как лисички.

Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного

Сядем, выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются
 - Потемнело уж в лесу, дождик начинается!
 - Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг И садимся в поезд: чух-чух-чух
 - Проверим мы колесики: тук-тук-тук
- Отправляемся домой, по дороженьке ночной!

«На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят
Ведь они уже не спят
Поиграем мы чуть-чуть
Соберемся вместе в путь.
Чтоб никто не заблудился
Крепко за руки взялись
В путь дорожку собрались.

(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим спинки, макушкой тянемся вверх)

Самолет построим сами
Пролетим над городами
Пронесемся над полями
Над макушками деревьев
Над опушками лесов
И в любимую деревню
Прямо к бабушке за стол

(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.
Взялись дружно мы за дело
Посадили репку смело
Лук, огурчики, картошку
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

Куры-куры: ко-ко-ко
Мы снесли яички
Ку-ку-кушайте, ко-ко,
Детки-невелички.

(Смена мест)

Помидор на грядке, делает зарядку
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке
Весь вспотел, но не устал, от зарядки
красным стал.

(Смена мест)

В огороде шум-шум-шум
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням
Съел морковку-ням, ням, ням

(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)

Раз малинка, два малинка - прямо у окошка
Раз малинка, два малинка - целое лукошко
Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.

(3 притона - 2раза, вокруг себя - 2раза)

Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!
В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.

(Притоны, руки к полу)

Мы черничку соберем в папин день рождения
Сварим папе поскорей вкусное варенье
Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!

(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)

Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем
Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели
Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!

(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!
Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька
Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

(Упражнение на мимику все по тексту)

Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!
В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем
Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко
В печке нужно подержать и немножко подождать!

(дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)

Кто живет под потолком? - Гном
У него есть борода? – Да
А манишка и жилет? – нет
С кем он утром кофе пьет? – Кот
С кем он бегаёт по крыше? – Мыши
И давно он там живет? – Год
Он капризничает, да? – Никогда
Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,
Большая капуста
Мы капусту режем, режем
Мы капусту солим, солим
Мы капусту трем, трем

Мы капусту мнем, мнем
Полежали, погуляли
В огороде побывали
Всех цыпляток покормили
И бабуле угодили!!!

«Зоопарк»

Построение в рисунок (шахматный порядок). При включении музыки дети мягким бегом движутся по залу, когда музыка затихает, прибегают на свои места.

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

(поклон с плие и кивком головы, шаг приставной)

Нам пора, друзья мои!

Впереди каникулы.

В зоопарк шагаем дружно,

Нам зверят увидеть нужно!

(ходьба по кругу с вытягиванием стоп, с высоким подниманием колена, на полупальцах, напятках, мелкий бег на полу-пальцах, бег взмахлест, прыжки)

Мы бежали, мы бежали,

Наши ноженьки устали,

Мы немножко посидим,

На зверят поглядим.

(загадки)

Полоска белая, полоска черная

Я вся умелая, я вся проворная,

Скачу во весь опор, быстрее ветра –

Лошадка в Африке, я ваша – (зебра).

Эй, не стой слишком близко,

Не шучу я, я не киска.

Не устраивай здесь игр,

Я в полоску, хищный – (тигр).

Я запасливый всегда,

На спине ведь два горба,

Когда мне еду дают,

Я в них складываю, я – (верблюды).

В болоте славно я живу,

И жвачку жвачную жую,

Большой живот, огромный рот,

Я настоящий (бегемот).

Я длинная, холодная,

Хоть сыта, хоть голодная.

Когда сержусь, могу ужалить Я,
Ох, я опасная – (змея).

Я большой, хоть старый, хоть молодой,
Обливаюсь водой,
Я из носа как из лейки.
Ты воды мне не жалей-ка.
Это явь, совсем не сон,
А зовусь я, братцы, - (слон).

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой.
Плавать может и скакать,
Ест овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь,
Верный человеку – (конь).

Черный фрак, белая манишка.
Не страшны ему злые холода.
В Антарктиде бродит торопыжка.
Не летает, но это не беда.
Крылья – весла,
Чтоб догнать любую рыбу.
В лапах яйца, чтобы вывелся птенец.
Так не смог бы жить ни я, ни ты бы.
Вот как птица?
(Пингвин) Ты молодец!

«Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (*широким жестом руки в стороны*)
Липы выстроились в круг (*округленные руки сцепить над головой*)
Липы кронами шумят (*руки вверху, качаем из стороны в сторону*)
Ветры в их листве гудят (*наклон вперед*)
Вниз верхушки прогибают (*наклон вперед, покачать туловищем*)
И качают их, качают.
После дождика и гроз (*выпрямиться, руки поднять*)
Липы льют потоки слез (*плавно опустить руки, перебирая пальцами*)
Каждый листик по слезинке (*руки вниз, энергично потрясти кистями*)
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап (*хлопать в ладоши*)
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб (*уронить руки*).
Он умоется дождем (*погладить сначала одну руку, затем другую*),
Будет крепнуть с каждым днем (*сжать кулачки*)
Собираемся друзья,
Медлить нам совсем нельзя!
В путешествие пойдем
И друзей себе найдем.
Дружно за руки берись,
друг за другом становись!
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.
Дружно песенку поем, вместе приседаем.

Разогрев (*детские песни, трек №1*)

В пары встанут малыши,
Наши ручки хороши!
Стенка, стенка, Потолок,
Два окна, один звонок!
Пиинии (*нажимаем на носик, как на звоночек*)(*дети в парах друг с другом*)

А теперь, мои друзья,
Мы найдем свои места
Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.

«Для рук»:

Три сороки
Тараторки
Тараторили на горке
Тараторили на горке
Три сороки Тараторки

Беленькое облако (*округлые руки перед собой, пальцы в замок*)
Поднялось над крышей (*не расцепляя рук, поднять их над головой*)
Устремилось облако (*выпрямить руки*)
Выше, выше, выше (*руки вверх*).
Ветер это облако (*плавные покачивания руками над головой*)
Зацепил за кручу (*сцепить руки кончиками пальцев над головой*)
Превратилось облако (*руками описать через стороны вниз большой круг*)
В дождевую тучу! (*присесть*)
Маленькие тучки
По небу плывут,
Хлопают в ладоши,
Радостно живут

(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)

Две веселые овечки
Разрезвились возле речки,
Прыг-скок, прыг-скок (*весело прыгаем*)
Скачут белые овечки
Рано утром возле речки
Прыг-скок, прыг-скок.
Вверх до неба, вниз до травки,
Вверх до неба, вниз до травки.
(*встаем на ножки, тянемся вверх, приседаем, руки вниз*).
А потом кружились (*кружимся*)
И в речку свалились (*падаем*).
(*Упражнение выполняем по тексту*).

Просидели вечер мы,
Побежим на свет луны,
Будем прыгать, веселиться,
И на мельнице крутиться
(*ритм постепенно ускоряется*)
Мельница, мельница мелет муку
(*крутим руками «мельницу»*).
Дует-дует ветер сильный
(*плавно машем руками над головой из стороны в сторону*)
Быстрее мельница мелет муку,
Дует-дует ветер сильней,
Намолотили мы муки (*стучим кулаком об кулак*)
Огромные мешки (*изображаем большие мешки*)
Из муки, из муки (*хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки*),
Напекли мы пирожки,
Ладушки-ладушки (*хлопаем*)
Наши оладушки
(*по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе*)

«Веселое путешествие»

(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)

Паровоз, паровоз
Новенький блестящий,
Он вагоны повез
Будто настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Зайцы пушистые,
Кошки да мартышки.
Вот какой паровоз
К празднику купили,
Вот какой паровоз
Детям подарили.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога,
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога.
Чух-чух-чух-чух.
Встанем, деточки, в кружок,
И получится лужок.
По нему пойдем гулять,
Разны травки собирать.
Сели-встали, сели-встали
Ножками потопали,
Каблучками постучали,
А потом потопали.
Ручки-ручки танцевали
Покружились
Покружились,
И головкой поклонились

По диагонали:

Большие ноги шли по дороге, *(большой, широкий шаг)*
Маленькие ножки бежали по дорожке, *(короткий шаг)*
По ровненькой дорожке, *(шаги « утюжки»)*
По ровненькой дорожке, *(шаги « утюжки»)*
Шагают наши ножки *(шаги « марш»)*
Раз-два, раз-два *(шаги «марш»)*
По камешкам, по камешкам, *(на полу-пальцах)*
По камешкам, по камешкам. *(на полу-пальцах)*
Раз-два.

Упражнение для плеч.

Тита-тита-тита-та
Вышла кошка за кота,
За Кота Котовича,
За Петра Петровича.
За котом не худо жить,
Ему портков не надо шить,
Для Кота Котовича,
Для Петра Петровича.

Все захлопали в ладошки
Дружно, веселее.
Застучали наши ножки
Громче и быстрее
По коленочкам ударили
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились,
Покружились, покружились,
И остановились.

(Дети выполняют все движения согласно тексту)

Самолеты загудели *(руки в стороны, наклоны влево и вправо)*
Самолеты полетели *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)*
На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям)*
Да и снова полетели *(летим по кругу вокруг себя)*
У-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у-у
(Летим по залу, трек № 054 «кто же такие птички»)
Раз, два, три
Место ты свое займи.

Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*
Белые снежинки,
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*
Мягкие пушинки *(покружиться на носках).*
Чуть затихла злая вьюга *(опустить руки, встать прямо)*
Улеглись повсюду *(присесть, руки к полу)*
Заблестали, словно жемчуг *(встать, руки вперед).*
Все дивятся чуду *(развести руки в стороны)*
Заискрились, засверкали *(руками «ножницы»)*
Белые подружки,
Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*
Дети и старушки.
(сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)

Танцевальные движения №1

Мы на карусели сели,
Завертелись карусели.
Пересели на качели,
Вверх летели (*встали, потянулись вверх*)
Вниз летели (*присели на корточки*)
Вверх летели,
Вниз летели.
А теперь с тобой вдвоем (*изображаем, как на лодке плывем*)
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет (*машем вытянутыми вверх руками*),
Нашу лодочку качает (*руки на пояс, покачать всем телом*)

Танцевальные движения №2

Чок-чок каблучок, (*потопать ножками*)
В танце кружится сверчок, (*покружиться*)
А кузнечик без ошибки (*играем на скрипке*)
Исполняет вальс на скрипке,
Крылья бабочки мелькают. (*машем руками как крыльями*)
С муравьем она порхает, (*кружимся на подскоках*)
Приседает в реверансе, (*поклон*)
И опять кружится в танце. (*покружиться*)
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки. (*хлопаем в ладоши*)
Всё! Устали наши ножки (*сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз*).

Упражнение на ритмические рисунки:

«Дождь»

(*вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем*)
Тихий-тихий дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный дождик кап-кап-кап,
Сильный-сильный ливень кап-кап-кап.
Гром! Гром!
(*хлопаем*)

В небе молния блестит! (*руки вверх*)
(*на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно*)
Вы ребята не устали? (*НЕТ*)
Дружно тучку мы прогнали? (*ДА*)
На полянке сядем мы,
Переждем до темноты

Упражнение - хлопущка.

Комар баню топил,
Блоха парилась,
В бане блоха парилась
Об потолок ударилась.
Ой-ой-ой, не могу
Потяните за ногу,
Запрягайте два кота,
Да я поеду до попа.
Я попу все расскажу
Да белу ручку покажу.

«Партерная гимнастика»

Упражнение на стопы

1. Стопы наши не копытца, Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять (*Сократи*)
Натяни стопу опять
(*натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием*)

2. Наши ножки - два птенца
Вылупились из яйца
Вместе весело живут
Дружно песенки поют.

3. Наши ножки хороши,
Поросячьи хвостики,
Веселятся по утрам,
Дарят радость вам и нам.

Упражнение на сгиб и разгиб коленей:

Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно

Упражнение «складочка»:

В складку ляжем как пантеры,
Руки вытянем и шеи.
Спинка длинная, прямая,
И к коленям прижимая,
Потянись и позевай
И животик прижимай.

«Сундучок (складочка)»:

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся
Раз, два, три
Раз, два, три
Дружно хвостик подними,
И ладошками своими
Путь себе ты проложи.

Упражнение «на кисти»:

Киска когти выпускает,
Мяу-мяу говорит,
Тихо хвостиком виляет
И ушами шевелит.

Упражнение «на руки»:

Крокодил плывет, плывет,
Лапками гребет, гребет,
Растопырил свои лапки,
Потянулся очень сладко,
Позевал, открыл свой рот,
Может рыбка заплывет.

Упражнение «бабочка»:

Бабочка летит по небу,
Крылышками хлопая,
Пять, четыре, три, два, раз,
Прижимай коленочки и таз.

«Бабочка»:

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села.

Упражнение «поднятие ног на 90°, лежа на спине»:

Вот упала черепаха,
И не может она встать,
Мы ребята ей поможем,
Будем ножки поднимать

Упражнение «велосипед»:

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

Упражнение «березка»:

Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «наклоны, сидя в разножке»:

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.
Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!

Упражнение «саранча»:

Спинку выше поднимаем,
Саранча она такая,
Вправо, влево поглядит.
Ляжет мягко – тихо спит.

Упражнение «полу-мостик»:

Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «коробочка»:

Коробочка волшебная
Полна она чудес,
В ней камни драгоценные,
Улыбки, счастье, смех.

«Коробочка»:

Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потялись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

Упражнение «лодочка» (плюс с удержанием):

По реке, качаясь, лодочка плывет.
Гонит ее ветер все вперед, вперед, вперед.

«Лодочка»:

Лодочка плыла по речке
В ней сидели человечки,
Лодку на волнах качало,
Человечков забавляло.

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,
Проростало, проростало,
Появился колосок,
К солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда
Золотиста голова
Ну-ка, Ванька удиви
Ваньку-встаньку покажи.

«Лягушка»:

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»:

Паучки как светлячки
Загорелися в ночи, Лапки
весело подняли,
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»:

Кошка лапку подняла,
Потянулась у окна.
Хвостиком она махнула,
Мышку серую спугнула,
И сказала: Мяу, Мур.
Ты мне больше не балуй!

«Кошка под забором»:

Киска спинку распрямила,
Коготочки распустила,
Пролезая под забор,
Распугала птичий двор!

«Курочка»:

Курица-красавица
У меня жила.
Ах, какая умная
Курица была.
Шила мне кафтаны,
Шила сапоги,
Сладкие, румяные пекла мне пироги.
А когда управится,
Сядет у ворот,
Сказочку расскажет, песенку сплет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Бабочка

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Змея

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди опереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Лягушка

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Складочка

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Книжечка

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Кузнечик

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу. Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

Кобра

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Колечко

Лежа на коврикe, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

Корзиночка

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

Коробочка

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

Кошка – собачка

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

Мостик

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

Неваляшка

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Фасолинки

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

Лодочка

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долги.

Дождик

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Большие и маленькие дома

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Серия упражнений для мышц спины

Рыбка

И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 - принять исходное положение.

Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кораблик

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад. 2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

Плавание брассом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом. 8 - принять исходное положение.

Ныряльщики за жемчугом

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.

8 - принять исходное положение.

Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

3-4 - принять исходное положение. 5-8 -то же в другую сторону.

Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.

Медуза

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

Кальмар

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди. 2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Сюжетно-образные танцы.

"У леса на опушке".

Дети стоят по залу врассыпную

У леса на опушке жила зима в избушке – правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса к ноге, руками «распашонка», то же к др. ноге

Она снежки солила, в березовой кадлушке – перед собой «лепят» снежки

Она сучила пряжу, она ткала холсты- моторчик вправо, влево.

Ковала ледяные да над реками мосты – руки в стороны, затем хлопок над головой 4р.

Припев:

Потолок ледяной - руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

За шершавой стеной тьма колючая - ладошка к ладошке, «шуршим» у одного ушка, затем удругого

Как шагнешь за порог - руки на поясе, 2 шага вправо

Всюду иней -2 шага влево

А из окон парок синий – синий - покружились вокруг себя.

На быструю часть припева - то же самое, только по 1 шагу в стороны.

2 куплет- движения из 1 куплета, припев-тот же.

В конце взялись за руки все, бегут по залу змейкой.

ПРИЛОЖЕНИ

Е 5.

Музыкальные игры.

Ниже приводится описание игр используемых на занятиях по «Ритмике и танцу».

«Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

«Снегопад»

Дети - «снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — детизастывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекают в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекают в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекают в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, падают на землю. Игра повторяется сначала.

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.

Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

Танец-игра "Лавата"

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -

Танец веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга

за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, колени, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!

