Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Росинка»

Утверждаю

Заведующий МДОУ

детского сада «Росинка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Грекова.

28.08.2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Ритмика увлекательная »**

для детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Срок реализации 1 год.

Программу составил:

инструктор по физической культуре

МДОУ детского сада «Росинка»

Т.Н. Тюрина

г. Мышкин, 2019 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка………………………………………………. 3
2. Календарно-тематический план…………………………………… 7

3. Содержание программы……………………………………………. 8

4. Формы аттестации и оценочные материалы………………………….21

5. Организационно - педагогические условия реализации

программы ………………………………………….. 22

6. Список информационных источников…………………………… 23

7. Приложения ………………………………………………………… 24

Приложение№1 для формирования правильной осанки…………… .. 24

Приложение№2Упражнения для укрепления мышц корсета……… 25

Приложение №3 Упражнения для укрепления мышц стопы…………. 27

Приложение№4 Дыхательная гимнастика….………………………… 28

Приложение№5 Самомассаж……………………………………………..29

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление от 15.05.2013 №26 « Об утверждении СанПин к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
4. Приказ Минобранауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
5. Основная образовательная программа дошкольной образовательной организации.
6. Программа «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста
7. Программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной.
8. Устав ДОУ.

Движение и **ритм – это жизнь**. Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка.

Данная **программа** - это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения.

Способность к восприятию и воспроизведению **ритма**является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности *(предметной, речевой, письменной)*. Музыкально- **ритмические** занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности, вообще, активизируют мышление. Музыкально – двигательные игры снимают психо-эмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального **ритма** развивает у детей внимание, память, внутреннюю **собранность**, способствует целенаправленной деятельности.

Таким **образом**, актуальность **программы** обусловлена ее практической значимостью.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Вид программы – общеразвивающая.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**: формирование навыков выразительного движения через восприятие музыки и её образов.

**ЗАДАЧИ:**

**Оздоровительные:**

Сохранять, укреплять и беречь здоровье детей.

**Образовательные:**

Учить основным движениям в соответствии с музыкальным сопровождением.

**Воспитательные:**

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Развивающие:**

Формировать красивую осанку, точность, координированность, ритмичность и эмоциональную выразительность движений.

Развивать творческие способности: умение придумывать «свой» игровой образ, персонаж, и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Программа рассчитана на один год обучения для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Занятия проводятся группами по 12-15 человек во второй половине дня один раз в неделю в течение года. Продолжительность занятий: группа дошкольного возраста с 5 до 7 лет – 25-30 минут. Основная форма занятий — подгрупповое занятие.

Освоение содержания программы оценивается по результатам диагностики, которая проводится 2 раза в год (в начале и конце года).

На занятиях ритмикой подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

**Структура занятия.**

Занятие состоит из *подготовительной, основной и заключительной частей*

**Вводную часть** составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

**Основная часть** - музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение, музыкальные подвижные игры.

**Заключительная часть:** В эту часть включаются:

самомассаж,

дыхательная и пальчиковая гимнастики,

упражнения на релаксацию.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия. В подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используется детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

**Принципы и подходы к формированию рабочей программы по ритмике.**

При решении образовательных, эстетических и воспитательных задач важно учитывать общедидактические и специфические принципы.

Общедидактические принципы:

1. Принцип систематичности обуславливает непрерывность, регулярности и планомерность образовательного процесса, определенного для развития двигательных навыков;

2. Принцип сознательности и активности реализуется в формировании мотивации к ритмическим занятиям, представлений о развитии какого - либо двигательного качества, интереса к предлагаемым видам деятельности;

3. Принцип наглядности обеспечивает тесную взаимосвязь всех систем организма;

4. Принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей, характера. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, музыкальных и речевых заданий;

5. Принцип постепенного повышения требований предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления навыков.

**Планируемые результаты**

К концу учебного года ребенок группы дошкольного возраста 5-7 лет должен:

1. Уметь грамотно исполнять движения: выполнять основные движения с предметами - платком, мячом, лентой, обручем; начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.
2. Уметь координировать движения - рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе.
3. Уметь ориентироваться в пространстве, уверенно двигаться по линии танца; четко определять право и лево в движении.
4. Уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях.
5. Уметь работать в паре и группе; синхронизировать движения; знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение года.
6. Определять характер музыки словами (грустный, веселый, спокойный, плавный, изящный).
7. Различать жанры в музыке: песня, танец, марш.
8. Знать названия простых танцевальных шагов, уметь их правильно исполнить (мягкий, на полу пальцах, приставной, переменный, галоп, полька).
9. Слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения.
10. Повторять за педагогом простейший ритмический рисунок; выполнять с более четким исполнением подражательные движения.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытое занятие для педагогов и родителей.

- выступление на праздниках в ДОУ и районе

- тестирование

Набор в группу осуществляется по желанию детей и их родителей, а также по предложению педагога.

Объём программы – 28 часов в год.

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Темы** | **Количество часов** | | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Дата** |
| 1 | «Осеннее настроение» | 2 | 6 | 8 | 02.10.18  09.10.18  16.10.18  23.10.18  30.10.18  13.11.18  20.11.18  27.11.18 |
| 2 | «Ожидание волшебного праздника - Новый год» | 1 | 3 | 4 | 04.12.18  11.12.18  18.12.18  25.12.18 |
| 3 | «Снежные фантазии» | 1 | 2 | 3 | 15.01.19  22.01.19  29.01.19 |
| 4 | «Военно-спортивные игры» | 1 | 3 | 4 | 01.02.19  12.02.19  19.02.19  26.02.19 |
| 5 | «Масленица» | 0,5 | 0,5 | 1 | 05.03.19 |
| 6 | «Музыкальные подарки для бабушки и мамы» | 1 | 2 | 3 | 12.03.19  19.03.19  26.03.19 |
| 7 | «Наши любимые игрушки» | 1 | 3 | 4 | 02.03.19  09.03.19  16.03.19  23.03.19 |
|  | Всего | 8 | 20 | 28 |  |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
2. **Танцевально-ритмческая гимнастика:**

**Игроритмика.**Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

1. **Игрогимнастика.**

Задачи: способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Строевые упражнения**.

Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательно-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

1. **Игротанец.**

Задачи: способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

1. **Игропластика.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

1. **Пальчиковая гимнастика.**

Задачи: развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

1. **Игровой самомассаж.**

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

1. **Музыкально – подвижные игры.**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ “УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ РИТМИКА”

Весь процесс обучения детей делится на 3 этапа.

1. Начальный этап обучения упражнению (отдельному движению).
2. Этап углубленного разучивания упражнения (движений, музыкально-ритмических композиций)
3. Этап закрепления и совершенствования знаний двигательных навыков.

***Начальный этап*** обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу.

*Название упражнений,* вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

*Показ упражнения происходит в зеркальном изображении*.

*Объяснение техники* исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые *попытки* опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

***Этап углубленного разучивания***характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений.

*Основная задача* этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

*Главным условием обучения* на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

***Этап закрепления и совершенствования***характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения и творческого самовыражения считается завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Темы | **Вид деятельности** | **Программные задачи** | **Репертуар** |
| **1** | «Осеннее настроение» | **Классический экзерсис** | - Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.  Формирование осанки. | «Топ-топ, каблучок 2» И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева  («Экзерсис») |
|  |  | **Игроритмика**  **(дискоразминка)** | Ходьба и шаги на каждый счет и  через счет с хлопками в ладоши.  Добиваться ритмичности (разные ритмические сочетания), бодрого шага. | «Карлики и великаны» «Круг, колона, шеренга» |
|  |  | **Игротанец** | -  Ходьба *(«кошечка, «цыплята»)*, по  кругу.  Координировать движения рук и ног.  Учить прыгать легко, ритмично.  Учить танцевальный шаг галопа. | «Лошадки бьют копытом» «Соседи»  «Мартышки»  «Топ-топ, каблучок» И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева |
|  |  | **Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика** | Выполнять движения под музыку ритмично.  Развивать умение выражать содержание музыки в движении.  Учить выполнять жест «приглашение»  Обратить внимание на партнера в танце. | «Часики»  «Автомобили» «Ветер» «Паровоз»  «Паучок» «Чашка»  «Зарядка» «День рождения». «Са-Фи – Дансе» уроки №7-8/94  Жест «Приглашение на танец»  Этюд «Взгляд прямой на партнера» «Са-Фи – Дансе» уроки №7/157 |
|  |  | **Танец** | Упражнять в подскоке, легком беге  Учить новые танцевальные композиции.  Упражнять детей в умении выполнять ритмично (выставление ноги вперед на носок, притопы). | «Веселые лягушата»  «Парная пляска»  Полька «Старый жук»   «Потанцуй со мной, дружок» И.Каплунова, И.Новоскольцева, стр.54.  Авторские разработки танцев |
|  |  | **Коммуникатив**  **но-танцевальная игра** | Учить детей определять сильные доли хлопками.  Закреплять топающий шаг. | «Музыкальное эхо»  «Поезд» «Са-Фи – Дансе» уроки №1-2/90  А.И.Буренина «Коммуникативные танцы» |
|  |  | **Сюжетный урок «Путешествие»** | Закрепить выполнение танца польки. Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве. | «Я на солнышке лежу» «Чебурашка»   «Са-Фи – Дансе» урок №8/160 |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** |  | ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| **1** | «Осеннее настроение» | **Классический экзерсис** | -Танцевальные позиции ног -       (подготовительная, 1 позиция).  -Полуприседы и подъемы на носки с движением руки («руки- голова»).  Учить сохранять  правильное положение корпуса.  Учить переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола. | «Топ- топ,  каблучок 2» И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева  («Экзерсис») |
|  |  | **Игроритмика**  **(дискоразминка)** | Развивать чувство ритма.  -Хлопки на сильную долю (размер 4/4).  -Хлопки и притопы на сильную и слабую  доли такта.  - Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, подъемом рук.  Координация движений рук и ног. | «Зверята в клетке»  «Гуси и гусеницы»  «Матрешки на полке»  «Слоны»  «У каждого свой дом»  «Поменяемся местами»  «Поздороваемся»  «Корзинки»   «Полька с хлопками» И.Дунаевский |
|  |  | **Игротанец** | Упражнять в умении выполнять танцевальные движения.  Добиваться четкости при выполнении движений.  Выполнять движения легко, свободно.  Учить детей в прыжке выставлять поочередно ногу.  Учить народным танцевальным движениям.  Добиваться четкости при выполнении движений. | «Петрушки» «Куклы»  «Камушки»  «Кочки»  «Улитка»  «Бревнышко»  «Бабочки»   «Полька с куклами» («Топ – топ, каблучок» 2) И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева   «Топ, каблучок» ч. 1, №9 («Русский танец») |
|  |  | **Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика** | Формировать  выразительность телодвижений, пластичность.  Уметь выполнять упражнения (повороты, выставление ног на носок).  Развивать умение детей изображать музыкальный образ.  Уметь раскачивать корпус тела из стороны в сторону. | «Карусельные лошадки» муз. Б.Савельева   «Са-Фи-дансе»  урок №13-14/103  «Песня короля» (муз. Ю.Энтина)   «Ванечка-пастух» (муз. Ю.Мориц)  Жест «Раскачивание под ветром»  «Са-Фи-Дансе» урок №19/173 |
|  |  | **Танец** | Развивать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки с предметами.  Сохранять осанку, следить за движением рук. | «Разноцветная осень»  «Танец с балалайками» М.Морозова  Диск «Все мы дружим с песенкой» Морозовой |
|  |  | **Коммуникатив**  **но-танцевальная игра** | Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце.  Развивать умение имитировать движения соответственно образу. | «Закручивание круга»   «Гусеница»  А.И.Буренина «Коммуникативные танцы» |
|  |  | **Сюжетный урок «На выручку карусельных лошадок»** | Закрепить знакомые танцевальные движения. | «Са-Фи – Дансе»  урок №21/108 |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** |  | ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| **2** | «Ожидание волшебного праздника - Новый год» | **Классический экзерсис** | - Перевод рук из 1-й позиции в 3-ю, затем во 2-ю и плавно вниз в  подготовительную  Закрепить позиции рук. | «Топ- топ, каблучок 2» И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева  («Экзерсис») |
|  |  | **Игроритмика**  **(дискоразминка)** | - Увеличение круга (усиление звука) и уменьшение круга (уменьшение звука).  - Движения руками в разном темпе.  Развивать динамический слух.  Упражнять в умении выполнять движения  в различном темпе. | «Танец в кругу» евр.нар.мелодия  («Потанцуй со мной, дружок») |
|  |  | **Игротанец** | - Русский шаг (шаг с притопом).  - Перестроения в несколько кругов на шаге и беге.  - Формировать умение выполнять танцевальный комплекс упражнений с султанчиками.  Учить танцевальным движениям. | Упражнения «Султанчики» «Танец с султанчиками» З.Роот |
|  |  | **Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика** | Формировать умение выполнять образно-танцевальные упражнения.  Продолжать учить бегать легко и ритмично, не зажимать руки.  Уметь прямо держать корпус тела. | «Воробьиная дискотека» «Сверчок»  М.Пляцковского  Жест «Хорошее настроение» |
|  |  | **Танец** | Развивать двигательные умения детей, координацию движений.  Продолжать развивать умение выполнять русские народные движения в кругу. | «Зимняя фантазия»  «Русский хоровод» («Русский лирический»)  Диск классической музыки «Шедевры инструментальной музыки» часть 1-я. |
|  |  | **Коммуникатив**  **но-танцевальная игра** | Развивать коммуникативные навыки.  Формировать волевые навыки. | - «Музыкальные стулья»  - «Снежная баба»   «Са-фи-дансе» урок №25-26/114 |
|  |  | **Сюжетный урок «Маугли»** | Совершенствовать выполнение разученных танцевальных движений, способствовать развитию гибкости. | «Са-фи-дансе» урок №30/185 |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** |  | ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| **3** | «Снежные фантазии» | **Классический экзерсис** | - Позиции для рук: 3-я.  - Позиция для ног: 2-3-я.  Учить принимать новые позиции рук и ног. | «Топ- топ, каблучок 2» И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева  («Экзерсис») |
|  |  | **Игроритмика**  **(дискоразминка)** | - Прыжки из 1-й позиции во 2-ю.  -Движения туловищем в разном темпе.  - Бег небольшими прыжками по кругу с ноги на ногу («по кочкам»).  Начинать движение после вступления, отмечать движением метроритмическую пульсацию.  Закреплять навык пружинящего движения. | Полька «Попрыгунчики» («Топ-топ, каблучок 2» И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева) |
|  |  | **Игротанец** | - Прыжки с ноги на ногу с поворотом вокруг себя.  - Поскоки по кругу.  Учить легко прыгать.  Упражнять детей в энергичном подскоке, выполнении движений с лентой («руг», «змейка»).  Учить удивляться, покачивать головой из стороны в сторону. | «Топ-топ, каблучок» 1  Упражнения «Ленточки»  - Жест «Ай-ай-ай» |
|  |  | **Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика** | Формировать умения двигаться парами, выполнять танцевальные движения: приставной шаг в стороны, притопы.  Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами. | «Большая прогулка» («Марш»)  «Облака» (муз. В. Шаинского)   «Са-Фи-дансе» урок №35/121 |
|  |  | **Танец** | Закреплять знакомые танцевальные движения в парах. | «Танец снеговиков»  Авторские разработки |
|  |  | **Коммуникатив**  **но-танцевальная игра** | Развивать умение изображать сказочные образы в движении. | «Два Мороза»  «Гномик веселый, грустный»   «Са-Фи-дансе» урок №35/121 |
|  |  | **Сюжетный урок «Путешествие в Кукляндию»**  **Сюжетный урок «Цветик-семицветик»** | Повторить разученные упражнения танцев. Закрепить перестроение в круг. Содействовать развитию навыков культуры движений.  Закрепить выполнение танцевально-ритмической гимнастики. Воспитывать доброе отношение друг к другу. | «Са-Фи-дансе» урок №34/120  «Са-Фи-дансе» урок №38/193 |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** |  | ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| 4 | «Военно-спортивные игры» | **Классический экзерсис** | - Позиции для ног 1-4-я. Перевод из одной позиции в другую.  Закреплять знания позиций, сохранять равновесие. | «Тарантелла»  (диск «Музыкальная палитра» №45) |
|  |  | **Игроритмика**  **(дискоразминка)** | - Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно.  - Прыжки: «метелочка», поочередно на каждой ноге.  - Хлопковые упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу.  Продолжать учить  выполнять движения  в разном темпе.  Закреплять умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.  Развивать ритмичность, слуховое внимание. | «Са-Фи-дансе» уроки №44-52  Полька «Попрыгунчики» («Топ-топ, каблучок» 2) |
|  |  | **Игротанец** | - Русский хороводный шаг.  - Приставной шаг с притопом  - Выпад с хлопками  Формировать осанку, умение выполнять танцевальные шаги в кругу.  Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге.  Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения. | Горшкова Е.В./95.  Танец «Метелица» («Топ – топ, каблучок» 1)  Авторский танец «Гномики» |
|  |  | **Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика** | Учить изменять движения. Развивать пластичность.  Формировать умение выполнять движения бегового характера.  Учить выполнять жест благодарности или приветствия, выражать превосходство. | - «Расскажи Снегурочка» (муз. Ю.Энтина)  - «Бег по кругу» (полька «Кремена»)  - Жест «Поклон»  - Направление взгляда «Сверху вниз». |
|  |  | **Танец** | Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами.  Учить  диско-движениям. | Диск «Топ-топ, каблучок 2» «Танец с платками» («Прялица») р.н.м.  «Тустеп» |
|  |  | **Коммуникатив**  **но-танцевальная игра** | Развивать коммуникативные  способности детей.  Развивать  инициативу при составлении танцевальных композиций. | «Усни-трава»   «Са-Фи-дансе» урок №41/127  «Мальчики пляшут, девочки танцуют»  «Са-Фи-дансе» урок №43/201 |
|  |  | **Сюжетный урок**  **«Искатели клада»** | Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности.  Развивать музыкальный слух. | «Са-Фи-дансе» урок №44/202 |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** |  | ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| 5 | «Масленица» | **Классический экзерсис** | - Перевод рук из одной позиции в другую.  - Поклон и реверанс.  Закреплять знакомый комплекс упражнений. | «Топ- топ, каблучок 2» И.М.Каплунова  И.А.Новоскольцева  («Экзерсис») |
|  |  | **Игроритмика**  **(дискоразминка)** | Хлопки и удары ногой на сильную и слабую доли такта.  Закреплять умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе.  Развивать чувство ритма. | Вальс «Встреча весны» З.Роот  - «Деревца качаются»  «Заводные игрушки» («Потанцуй со мной, дружок») |
|  |  | **Игротанец** | - Упражнение  «до-за-до» в парах.  - Шаг с притопом.  Учить новому танцевальному движению в парах.  Продолжать учить приставной шаг, приставляя пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. | «Трик, трик, трик» (диск «Потанцуй со мной, дружок») |
| 6 | **«Музыкальные подарки для мамы и бабушки»** | **Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика** | Формировать умение выполнять танцевально-образные движения в низких положениях .  Учить акцентировать внимание. | «Приходи сказка»   «Са-Фи-дансе» урок №49/208  Жест «Указательный палец» |
|  |  | **Танец** | Способствовать развитию  двигательной раскрепощенности в танцевальных движениях. | «Кадриль» р.н.м. Авторская разработка  Полька «Не шали!»  «Са-Фи-дансе» урок №51/213 |
|  |  | **Коммуникатив**  **но-танцевальная игра** | Развивать коммуникативные способности в парах.  Формировать ориентировку в пространстве.  Развивать умение выражать в пластике разные образы. | «Птица без гнезда»  «Воробушки»   «Са-Фи-дансе» урок №50/134 |
|  |  | **Сюжетный урок «Клуб веселых человечков»** | Совершенствовать выполнение изученных танцевальных композиций. | «Са-Фи-дансе» урок №54/215 |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | |  | ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| 7 | | «Наши любимые игрушки» | **Классический экзерсис** | Учить делать круговые движения ногами, скользя по полу. | Диск «Шедевры классической музыки» |
|  | |  | **Игроритмика**  **(дискоразминка)** | - Танцевальная разминка по кругу (Ходьба, бег, прыжки, ритмические хлопки).  Правильно координировать движения ног и рук. | Авторская разработка танца «Яблочко» |
|  | |  | **Игротанец** | - Боковой галоп.  - Полуприседание с каблучком.   Развивать умение выполнять боковой галоп, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа.  Передавать в движении  характер. | «Круговой галоп» («диск «Потанцуй со мной, дружок») |
|  | |  | **Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика** | Упражнение «Закрытые стопы»  Жест «Пожимать плечами»  Продолжать учить выполнять движения с предметами.  Развивать умение имитировать движения кота («поточить когти, погладить шерсть»).  Учить танцевальным движениям чарльстона.  Уметь показывать недоумение. | «Упражнение с платочком»  «Мурляндия»  (Г.Гладкова)   «Са-Фи-дансе» уроки №57-58/139 |
|  | |  | **Танец** | Обогащать двигательный опыт разнообразными движениями. | «Танец в шляпках»   «Чарльстон» |
|  | |  | **Коммуникатив**  **но-танцевальная игра** | Формировать звуковысотный слух. Закрепить знакомые танцевальные движения.  Формировать умение вести себя во время движения, чувство такта. | «Карлики и великаны»  «Са-Фи-дансе» уроки №62/144 «Музыкальные змейки»  «Са-Фи-дансе» уроки №61/222 |
|  |  | | **Сюжетный урок «Времена года»** | Способствовать развитию выразительности и двигательной раскрепощенности в изученных танцевальных композициях. | «Са-Фи-дансе» уроки №61/141 |

**4.Формы аттестации и оценочные материалы.**

Мониторинг развития детей в музыкально-ритмической деятельности.

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка ( начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протокол мониторинга  музыкально-ритмического уровня развития ребёнка | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| показатели  Ф. И. ребенка | интерес | | Музыкальность | | эмоциональность | | креативность | | Двигательные навыки | | Двигательные качества | | Правильная осанка | | Ориентировка в пространстве | | результат | |
| н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Параметры:***

1. Интерес и потребность в музыкальном движении.
2. Музыкальность( способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности).
3. Эмоциональность (выразительность исполнения)
4. Креативность (способность к импровизации в движении под музыку: оригинальность, разнообразие используемых движений0
5. Развитие двигательных навыков: ( освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием)
6. Формирование двигательных качеств , координации, точности, ловкости, гибкости, пластичности.
7. Формирование правильной осанки
8. Формирование навыков ориентировки в пространстве.

Процедура оценки предполагает трехуровневый подход:

• если все показатели сформированы у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, уровень  *«высокий»* - *«***в***»(5)*

• если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, *«уровень, близкий к высокому»* - *«***с***»(4)*

• если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной, ни в самостоятельной, ставится оценка *«низкий»* - *«***н***»(3)*

**5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение:**

Музыкальный центр, ноутбук, интерактивная доска, СД диски.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Оборудование** |
| 1 | Скакалка |
| 2 | Мат гимнастический |
| 3 | Палка гимнастическая (деревянная) |
| 4 | Конус игровой |
| 5 | Дуга для подлезания h=50см |
| 6 | Дуга для подлезания h=30см |
| 7 | Обручи гимнастические пластмассовые d=55 |
| 8 | Обручи гимнастические пластмассовые d=80 |
| 9 | Цветные шарики из сухого бассейна |
| 10 | Канат |
| 11 | Мяч - фитбол |
| 12 | Доска ребристая (деревянная) |
| 13 | Дорожки массажные :  Стопы  Ладошки  Резиновые коврики |
| 14 | Мешочки с песком |
| 15 | Флажки цветные |
| 16 | скамейки |

**Атрибуты для игр различных видов музыкально-театральной деятельности**

Шапочки-маски, головные уборы «Бескозырка», костюмы детские театральные, флажки, цветные платочки, цветные ленты.

1. **СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**
   1. А.И. Буренина « Ритмическая мозайка» программа по ритмической пламстике для детей 3-7 лет « Музыкальная палитра» Санкт-Петербург 2012г.
   2. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина « Фитнес данс» учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург Детство-Пресс 2010г.
   3. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» учебно-методическое пособие Санкт-Петербург Детство-Пресс 2001г.
   4. С.Л. Слуцкая « Танцевальная Мозайка» учебно-методическое пособие ЛИНКА-ПРЕСС Москва2006г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.
2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.
4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими жемаленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
6. Игра-состязание «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.
7. Игра-состязание «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.
8. Игра-состязание «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

Приложение №2

**Упражнения для укрепления мышечного корсета.**

**Упражнения для мышц  шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед— отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

**Упражнения для плечевого пояса**

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

**Упражнения для туловища**

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.

2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.

3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.

4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).

5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.

6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища недолжна касаться пола).

7.Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабиться; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

**Упражнения для ног**

  1.Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с        сомкнутыми носками.

  2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.

  3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на     колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

    4.Приседание, касаясь руками пяток.

    5.Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

Приложение №3

**Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:**

-    ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную  сторону;

* ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;

-  ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;

-  ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;

-  ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;

-  катание стопой теннисного мяча;

-  стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными

    шагами, сжимая палку пальцами ног;

-  приседание на палке (вдоль с опорой);

-  балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;

* лазание но лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
* лазание по канату босиком с помощью ног;
* прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами:
* прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
* захват кубиков и других предметов пальцами ног;
* сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп:

-        скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;

 -  сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;

      -  потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;

 -  лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с

     поворотом их внутрь;

* сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони –

    подошвенное сгибание и разгибание стоп.

Приложение № 4

**Дыхательная гимнастика**

1. Упражнения для овладения полным дыханием:

* глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3. выдох - на 4 счета;
* вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
* обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).

2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:

* дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.);
* дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах  туловища вперед;
* дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны,  
  вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);

-  дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во  время бега.

 3. Упражнения для развития носового дыхания:

- легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа (повторить 8 раз);

-  постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу, дыхание при этом свободное (10-12 легких ударов);

- сморщив нос, собрать его складками вверх;

      - раздуть крылья носа, потом закрыть, сжать их и сделать выдох;

   - похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох, слегка погладить нос вверх - вдох;

      - похлопать пальцами по носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа;

      - потереть под носом, по перегородке указательными пальцами, слегка поднимая кончик носа;

      - закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, затем то же левой: спеть мелодию с закрытым ртом на звук «М».

 Упражнение 3-9 повторяются в среднем по 8 раз.

Приложение № 5

**Самомассаж кистей и пальцев рук**

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.

2. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.

3. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

4. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.

5. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.