

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 149»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 02-03/28 164
от «01» сентября 2023 г.
заведующий МДОУ «Детский сад № 149»
Е.Е. Яцина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Ритмика»**

Направленность программы - художественная

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Шестерикова Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план и календарно-тематический график	9
III. Содержание образовательной программы.....	13
IV. Ожидаемые результаты освоения программы	28
V. Контрольно-измерительные материалы	29
Список литературы	34

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022 г.;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.);
- санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021 г.);
- Постановлением правительства Ярославской области «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 527-п от 17.07.2018 г.;
- Приказом департамента образования Ярославской области «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ярославской области»» (п.14, п.17) № 47-нп от 27.12.2019

Актуальность программы

Развитие творческой активности каждого ребенка является одной из главных задач современного дополнительного образования. С каждым годом все больше детей приходит в детский сад с пониженной эмоциональностью, частичной дискоординацией, напряжением мышечного аппарата. Вследствие этого процесс развития творческих способностей у ребенка замедляется.

Музыка, ритм и движение обладают огромным потенциалом для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка. Занятия ритмикой будут способствовать формированию двигательной активности детей, развитию музыкального слуха, памяти, воображения, посредством освоения ребенком музыкально-ритмических движений и, как следствие, у ребенка будут развиваться творческие способности, в виде раскрепощенности в движениях, ориентации в пространстве, координации движений. Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, способствует повышению работоспособности и психологической разрядке.

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 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: художественная.

Цель: музыкально-ритмическое развитие детей дошкольного возраста, раскрытие и формирование творческого потенциала ребенка, воспитание интереса к музыке, танцу и спорту; формирование общей музыкально-эстетической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- познакомить с элементами ритмики, упражнениями партерной гимнастики;
- формировать умение правильно и выразительно исполнять танцевальные композиции и упражнения;
- формировать умение ориентироваться в пространстве и навыки соблюдения рисунка танца;
- формировать необходимые умения и навыки для обеспечения двигательной активности ребенка, обогащать двигательный опыт.

Развивающие:

- развивать хореографические способности детей, пластичность и выразительность движений;
- развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать и расширять двигательный опыт дошкольников посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

Воспитательные:

- воспитать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия

произведений музыкального и хореографического искусства;

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- воспитывать культуру поведения и формировать межличностные отношения в коллективе, вырабатывать навыки коллективной творческой деятельности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Новизна, отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 3-5 лет. Развитие музыкально - ритмических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации образовательной программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 149») и дополнительной общеобразовательной программы.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Занятие ритмикой воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Программа способствует формированию и развитию у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, развитию танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага.

На первом этапе обучения первоочередной задачей является координация слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп. Постепенно мышечное чувство закрепляется в определенных динамических стереотипах, которые в свою очередь путем обратной связи закрепляют и слуховые. Понимание танцевального движения как музыкально-двигательного вырабатывает привычку внимательно слушать музыкальные интонации и передавать их движения.

Темы занятий соответствуют интересам детей отражая в танцевальной форме круг жизненных явлений, включая мир природы, популярных сказок и песен.

Занятия предусматривают как коллективные, так и индивидуальные формы работы, содержание наполнено большим количеством ритмических и игровых упражнений в том числе с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Принципы и подходы к реализации программы

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои специфические особенности, используются дополнительные принципы, характерные для детей. К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности
занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает образовательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности)
предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность
обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Категория обучающихся: программа рассчитана на обучение детей дошкольного возраста 3 – 5 лет.

Количество обучающихся: численность группы от 7 до 15 человек.

Продолжительность обучения: программа рассчитана на 2 года обучения.

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 149».

Условия реализации программы

Организационные условия:

Реализация программы осуществляется за рамками образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Программа рассчитана на 2 года обучения, каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части (5-15% общего времени) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части занятия. Для решения задач подготовительной части занятия могут быть использованы вспомогательные разделы: игропластика, пальчиковые игры, музыкально-подвижные игры, креативная гимнастика. Основная часть занятия (70-85% общего времени) полностью отдается одному из основных разделов программы: игрогимнастика, игроритмика, танцевально-ритмическая гимнастика. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть занятия (3-7% общего времени) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, музыкально-ритмические игры, игровой самомассаж.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность.

Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется в музыкальном зале, в котором предусмотрено наличие соответствующей развивающей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря. Используемое оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- гимнастические коврики или ковровое покрытие;
- разнообразную атрибутику по числу детей в группе (мячи, гимнастические палки, обручи, платочки, флажки, ленты, султанчики и т.д.);
- разнообразные костюмы для выступлений;
- мультимедийные средства (музыкальный центр, CD диски).

Обязательная одежда и обувь на занятии: футболки, шорты мальчикам,

юбочки девочкам, чешки.

Кадровые:

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» обеспечивает педагог, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Методическое обеспечение программы:

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приемы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков. Все эти приемы тесно связаны с формированием музыкального слуха и развитием воображения.

Первоначальное знакомство с музыкой у детей происходит после «прослушивания» и подсчета ритма, затем шагами под музыку, а после танцевальными элементами. В этом случае овладение ритмом происходит в процессе регулярных занятий при помощи наглядных примеров (повторение за педагогом и другими воспитанниками, уже овладевшими счетом).

Навык слаженного исполнения танцевально-ритмической композиции формируется путем регулярных упражнений, синхронности движений исполнения. Воспитанники, которые пока не очень хорошо слышат музыку, учатся концентрировать внимание и ориентироваться на тех ребят, у которых лучше получается.

Важное место в методике обучения детей дошкольного возраста занимает экспрессивная демонстрация преподавателем музыкально-ритмических движений. Дети, иногда испытывают затруднения, передавая эмоции или входя в тот или иной, заданный педагогом образ. Поэтому от того, насколько эмоционален сам преподаватель, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности движений воспитанников. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях дошкольники получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки. При необходимости педагог лично демонстрирует ребятам то, что хотел бы увидеть, побуждая воспитанников к творчеству.

Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца. Совмещение музыкального счета с движениями происходит без музыкального сопровождения и делится на два этапа.

Первоначально преподаватель медленно исполняет движения вместе с ребятами, наглядно отсчитывая ритм (движениями руки, хлопками). Затем темп постепенно возрастает до необходимого. Педагог дает детям возможность привыкнуть к последовательности движений и совмещенному с ними счету, после чего воспитанники начинают самостоятельно исполнять движения под фонограмму уже без помощи взрослого.

Дети дошкольного возраста особенно нуждаются в том, чтобы первоначальный темп задавался педагогом наглядно. Хлопки, задающие темп в начале музыкально-ритмической композиции, а также обозначающие паузу или сложный музыкальный переход, необходим для того, чтобы ребята чувствовали себя более уверенно. В то же время, самостоятельное исполнение детьми композиции без каких-либо подсказок со стороны педагога является тем идеалом, к которому необходимо стремиться. Подобное исполнение возможно, когда музыкально-ритмическая композиция хорошо отработана путем многократных повторений.

II. Учебный план и календарно – тематический график

Программа занятий рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю с сентября по май. Продолжительность одного занятия: первый год обучения – 15 минут, второй год обучения – 20 минут, что составляет один академический час.

Учебный план 1 года обучения составляет 72 занятия, 72 академических часа. Учебный план 2 года обучения составляет 72 занятия, 72 академических часа. Всего 144 занятия, 144 академических часа за весь курс обучения.

Учебный план 1 года обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Первичная и итоговая диагностика	4	2	2
2	Игроритмика	12	4	8
3	Игрогимнастика	6	2	4
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	16	6	10
5	Игропластика	10	4	6
6	Пальчиковая гимнастика	4	1	3
7	Игровой самомассаж	6	2	4
8	Музыкально-подвижные игры	10	4	6
9	Креативная гимнастика	4	1	3
ИТОГО:		72	26	46

Учебный план 2 года обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Первичная и итоговая диагностика	4	2	2
2	Игроритмика	12	4	8
3	Игрогимнастика	6	2	4
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	16	4	12
5	Игропластика	10	4	6
6	Пальчиковая гимнастика	4	1	3
7	Игровой самомассаж	6	2	4
8	Музыкально-подвижные игры	10	3	7
9	Креативная гимнастика	4	1	3
ИТОГО:		72	23	49

Примечание. Для теоретической части программы не выделяются отдельные занятия. Хореографические и другие термины объясняются детям в процессе практических занятий.

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	36	72	МДОУ «Детский сад № 149»	2 раза в неделю по 1 академическому часу
01.09.2024	31.05.2025	36	72	МДОУ «Детский сад № 149»	2 раза в неделю по 1 академическому часу

**Календарно-тематический график
1 год обучения**

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Первичная диагностика	2
2.	Занятие 1	1
3.	Занятие 2-3	2
4.	Занятие 4-5	2
5.	Занятие 6-7	2
6.	Занятие 8-9	2
7.	Занятие 10-12	3
8.	Занятие 13-14	2
9.	Занятие 15-16	2
10.	Занятие 17-18	2
11.	Занятие 19-20	2
12.	Занятие 21-22	2
13.	Занятие 23-24	2
14.	Занятие 25-26	2
15.	Занятие 27-28	2
16.	Занятие 29-30	2
17.	Занятие 31-32	2
18.	Открытое занятие	1
19.	Занятие 33-34	2
20.	Занятие 35-37	3
21.	Занятие 38-39	2
22.	Занятие 40-41	2
23.	Занятие 42-43	2
24.	Занятие 44-45	2
25.	Занятие 46-47	2
26.	Занятие 48-49	2
27.	Занятие 50-51	2
28.	Занятие 52-53	2
29.	Занятие 54-55	2
30.	Занятие 56-57	2
31.	Занятие 58-59	2
32.	Занятие 60-61	2
33.	Занятие 62-63	2
34.	Занятие 64-65	2
35.	Занятие 66	1
36.	Итоговая диагностика	2
37.	Итоговое занятие	1
	ИТОГО:	72

2 год обучения

	Тема занятия	Кол-во часов
38.	Первичная диагностика	2
39.	Занятие 1	1
40.	Занятие 2-3	2
41.	Занятие 4-5	2
42.	Занятие 6-7	2
43.	Занятие 8-9	2
44.	Занятие 10-12	3
45.	Занятие 13-14	2
46.	Занятие 15-16	2
47.	Занятие 17-18	2
48.	Занятие 19-20	2
49.	Занятие 21-22	2
50.	Занятие 23-24	2
51.	Занятие 25-26	2
52.	Занятие 27-28	2
53.	Занятие 29-30	2
54.	Занятие 31-32	2
55.	Открытое занятие	1
56.	Занятие 33-34	2
57.	Занятие 35-37	3
58.	Занятие 38-39	2
59.	Занятие 40-41	2
60.	Занятие 42-43	2
61.	Занятие 44-45	2
62.	Занятие 46-47	2
63.	Занятие 48-49	2
64.	Занятие 50-51	2
65.	Занятие 52-53	2
66.	Занятие 54-55	2
67.	Занятие 56-57	2
68.	Занятие 58-59	2
69.	Занятие 60-61	2
70.	Занятие 62-63	2
71.	Занятие 64-65	2
72.	Занятие 66	1
73.	Итоговая диагностика	2
74.	Итоговое занятие	1
	ИТОГО:	72

III. Содержание образовательной программы

В содержании образовательной программы выделены следующие разделы:

- игроритмика;
- игрогимнастика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей воспитанников, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Первый год обучения (3-4 года)

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. Игrogимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Ла-вота», «Кузнечик».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «Отгадай, Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Второй год обучения (4-5 лет)

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ног на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Игrogимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты»,

«Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Ай, да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Содержание занятий

1 год обучения

Занятие 1. Правила поведения на занятии. Игры на знакомство.

Занятие 2-3. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Игроритмика: хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»). Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» («У ребят порядок строгий»). Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

Занятие 4-5. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Игроритмика: хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»). Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «У ребят порядок строгий». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

Занятие 6-7. Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка». Строевые упражнения: построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Игроритмика: хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»). Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения: группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: поднятие рук — на вдохе, свободное опускание рук — на выдохе.

Занятие 8-9.

Строевые упражнения: построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к

центру, от центра. Игроритмика: хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»). Ходьба сидя на стуле. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения: группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Хореографические упражнения: подъемы на носки, держась за опору. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку. Музыкально-подвижная игра «Нитка — иголка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

Занятие 10-12. Игроритмика. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Строевые упражнения: построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег в рассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Общеразвивающие упражнения без предмета: комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку. Акробатические упражнения: группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Хореографические упражнения: стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки: поднятие рук — на вдохе, свободное опускание рук — на выдохе. Расслабление с выдохом. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

Занятие 13-14. Игроритмика: ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку. Приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки: поднятие рук — на вдохе, свободное опускание рук — на выдохе. Расслабление с выдохом. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

Занятие 15-16. Игроритмика: ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди,

орехи» — образно-двигательные действия). Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки: поднимание рук — на вдохе, свободное опускание рук — на выдохе. Расслабление с выдохом. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом! большой». Ритмический танец «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки: поднимание рук — на вдохе, свободное опускание рук — на выдохе. Расслабление с выдохом. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

Занятие 19-20. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец «Кузнечик». Подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

Занятие 21-22. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения: комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

Занятие 23-24. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бровнышко») — перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: творческая игра «Кто я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»), сед ноги врозь («Буратино»).

Занятие 25-26. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки». Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). Ритмический танец «Если весело живется...». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх - принять группировку «ежик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки: имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление - поза «спящего».

Занятие 27-28. Музыкально-подвижная игра по ритмике: построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх - принять группировку «ежик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки: имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление - поза «спящего».

Занятие 29-30. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). Различия динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Быстро по местам!». Танцевальные шаги: комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Ритмический танец «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки» - соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук; «домик» - соединение

средних пальцев обеих рук под углом. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук - «воробушки полетели».

Занятие 31-32. Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4) и различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу». Ритмический танец «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль» - О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; «лодочка» - соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук; «цепочка» - кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук - «воробушки полетели».

Занятие 33-34. Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4) и различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков «бинокль», «лодочка», «цепочка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

Занятие 35-37. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь; «морской конек» - сед на пятках, руки за голову; «краб» - передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь; «дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок». Креативная гимнастика «Море волнуется».

Занятие 38-39. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры: «улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» - сед

с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс; «морской червяк» - упор стоя согнувшись. Креативная гимнастика «Море волнуется».

Занятие 40-41. Строевые упражнения: построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий». Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Песня Мууренки». Игропластика: комплексы упражнений «Морские фигуры». Креативная гимнастика «Море волнуется».

Занятие 42-43. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игропластика: комплексы упражнений по урокам «Морские фигуры». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

Занятие 44-45. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У Оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки». Креативная гимнастика: специальные задания «Создам образ». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения «Вороны».

Занятие 46-47. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо». Под громкую музыку - ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку - ходьба в полуприседе - крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа и т.д.). Ритмический танец «Танец утят». Акробатика: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-встанька» - из положения седа в группировке перекаты назад-вперед; «Мальвина-балерина» - стойка на носках, ходьба на носках; «солдатик» - стойка на одной ноге, держась за опору. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладонки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 48-49. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатика: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-встанька», «Мальвина-балерина», «солдатик». Ритмический танец «Танец утят». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладонки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 50-51. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку - ходьба на носках, в

полуприседе, в упоре присев. Ритмический танец «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: игры-потешки «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.

Занятие 52-53. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонку по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: потряхивание кистями рук. Расслабление рук (руки на стол, руки в карманы).

Занятие 54-55. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально-подвижная игра «Мы - веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: потряхивание кистями рук. Расслабление рук (руки на стол, руки в карманы).

Занятие 56-57. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы - веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в И. П. сед и лежа на спине.

Занятие 58-59. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в И. П. сед и лежа на спине.

Занятие 60-61. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц

разгибателей спины и брюшного пресса. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 62-63. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Ритмический танец «Лавота». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Каравай». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 64-65.

Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец «Каравай». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Ритмические танцы «Лавота», «Кузнечик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс. Упражнения у гимнастической стенки: встать спиной к стенке. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук и потряхивание кистями.

Занятие 66. Подготовка к итоговому занятию.

2 год обучения

Занятие 1. Правила поведения на занятии. Игры на знакомство.

Занятие 2-3. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «Кошечка»). Игроритмика: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «Цапля»). Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: Поглаживание рук и ног в образно - игровой форме.

Занятие 4-5. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Кошечка»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игроритмика «Веселые ладошки». Общеразвивающие упражнения: сочетание упоров с движениями ногами. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений

Занятие 6-7. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в

несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. Игроритмика «Веселые ладошки». Общеразвивающие упражнения: сочетание упоров с движениями ногами. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений.

Занятие 8-9. Строевые упражнения: «Змейка». Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Игроритмика «Веселые шаги». Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец «Полька-хлопушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений.

Занятие 10-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «Цапля»). Игроритмика «Веселые ладошки». Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» Игровой самомассаж: «Ладошки» Поглаживание рук и ног в образно - игровой форме.

Занятие 13-14. Строевые упражнения. «Змейка». Игроритмика: «Горошинка». Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: шаг с подскоком с различными движениями руками. Музыкально-подвижная игра «Космонавты».

Занятие 15-16. Акробатические упражнения «Группировка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: И. П. - стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой самомассаж «Гусеница».

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу и в колонну по команде. Ритмический танец «Полька - хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Акробатические упражнения: группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

Занятие 19-20. Игроритмика: «Тик - так». Строевые упражнения: «Светофор». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Большой олень». Музыкально – подвижная игра «Космонавты».

Занятие 21-22. Выполнение комплекса-зарядки. Игропластика: на укрепление мышц живота и спины: «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра». Игра «Парашютисты». Танец «Полька-хлопушка». Музыкально – подвижная игра «Космонавты». Танцевально-ритмическая гимнастика «Матушка-Россия».

Занятие 23-24. Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. Игроритмика: На первый счет — притоп, на второй, третий, четвертый — пауза. Ритмический танец: полька «Старый Жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Занятие 25-26. Пальчиковая гимнастика «Гномы». Строевые упражнения «Лыжники». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Акробатические упражнения «Буратино». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Занятие 27-28. Строевые упражнения «Лыжники»: Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Игроритмика «Маг - волшебник». Ритмический танец «Старый жук». Подвижная игра «Поезд».

Занятие 29-30. Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам «Змейкой». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».

Занятие 31-32. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «На крутом берегу», «Песня Муренки». Танец «Автостоп». Игра «Конники-спортсмены», или «Лошадки».

Занятие 33-34. Строевые упражнения «Быстро по местам». Игроритмика «Полечка». Ритмический танец «Скакалка» Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).

Занятие 35-37. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».

Занятие 38-39. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Игроритмика «Тик- так». Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение в рассыпную. Ритмический танец «Воробьиная дискотека». Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека».

Занятие 40-41. Строевые упражнения: Построение в круг. Игропластика «Змея». Пальчиковая гимнастика «Семья». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля». Музыкально – подвижная игра «Автомобили».

Занятие 42-43. Игра «Автомобили». Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики». Выполнение комплекса ОРУ — импровизация. Танец «Большая стирка». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Короля». Игра «Музыкальные стулья».

Занятие 44-45. Строевые упражнения «Построение в шеренгу». Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую - сгибая назад, тоже с поворотом на 360°. Ритмический танец «Большая прогулка». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).

Занятие 46-47. Креативная гимнастика «Художественная галерея...». Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля». Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног.

Занятие 48-49. Строевые упражнения «Солдатики». Игроритмика «Деревья». Музыкально – подвижная игра «Воробушки». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Занятие 50-51. Музыкально – подвижная игра «Усни - трава». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...». Креативная гимнастика «Выставка картин».

Занятие 52-53. Игра «Найди свое место». Танец «Большая прогулка». Комплекс ОРУ под речитатив. Игра «День — ночь» под песню «Резиновый ежик». Танцевально- ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально – подвижная игра «Усни-трава».

Занятие 54-55. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика «Вправо - влево». Ритмический танец «Скакалка». Музыкально – подвижная игра «Хомячок». Игровой самомассаж «Умывалочка». Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Занятие 56-57. Строевое упражнение «Солнышко». Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька» -упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. Упражнение с платочками: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полу приседе; наклоны вправо, влево - платочек над головой; поворот переступанием - платочек впереди.

Занятие 58-59. Ритмический танец «Русский хоровод». Музыкально – подвижная игра «Пятнашки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка». Упражнение на дыхание «Цветок». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Занятие 60-61. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле». Игропластика «Хитрая лиса». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Креативная гимнастика «Ай, да я!». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Занятие 62-63. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки». Строевые упражнения «Лыжники». Креативная гимнастика «Одуванчик». Акробатические упражнения «Гимнасты».

Занятие 64-65. Разминка «Я танцую». Танец «Вару-вару», «Полька», «Матушка Россия». Музыкально-подвижная игра «Ай, да я!»

Занятие 66. Подготовка к итоговому занятию.

IV. Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании 1 года обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Ритмика» обучающиеся знают правила безопасности при занятиях упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

Ожидаемый результат - положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, сформированность следующих знаний, умений и навыков воспитанников первого года обучения:

должны знать:

- назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

должны уметь:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- овладевают навыками ритмической ходьбы;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

По окончании 2 года обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Ритмика» обучающиеся знают о назначении отдельных упражнений ритмики. Знают основные танцевальные позиции ног и рук, желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Могут выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок, пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, подскок, пружинка, кружение по одному и в парах, высокий шаг, спокойный шаг, легкий бег, мягкий бег и др., используя образность. Могут выполнять простейшие двигательные задания, творческие игры, используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

Ожидаемый результат - положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, сформированность следующих знаний, умений и навыков воспитанников второго года обучения:

должны знать:

- назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

- основные танцевальные позиции рук и ног;

должны уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения;
- выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку,
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

V. Контрольно-измерительные материалы

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится с использованием низкоформализованных методов (наблюдение, индивидуальная работа и др.) 2 раза в год: вводный - в сентябре, где определяются стартовые возможности детей, итоговый - в мае.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояние его эмоциональной сферы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Показатели качества усвоения ребенком программного материала

Музыкальность:

- умение слушать и понимать музыку;
- умение двигаться в соответствии с характером музыки;
- умение определять на слух музыкальные жанры;
- чувство ритма.

Двигательные навыки:

- координация движений;
- ориентирование в пространстве;
- точность выполнения танцевальных движений;
- пластичность.

Эмоциональная сфера:

- выразительность мимики и пантомимики.

Творческие проявления:

- умение импровизировать под музыку;
- умение придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.

Коммуникативные навыки:

- умение вести себя в паре;
- умение вести себя в коллективе.

Проявление некоторых психических процессов:

- память;
- внимание;
- подвижность нервных процессов.

Диагностические критерии

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Музыкальность	1. Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается в соответствии с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии 4. Чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней.	1. Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов. 2. Не всегда двигается в соответствие с характером музыки. 3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой. 4. Не всегда чувствует метрическую	1. Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе данного отрывка. 2. Двигается под музыку не в характере. 3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии. 4. Не чувствует метрическую пульсацию, двигается не ритмично.

		пульсацию и двигается в соответствие с ней.	
Двигательные навыки	<p>1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.</p> <p>2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад».</p> <p>3. Точно выполняет предложенные танцевальные движения.</p> <p>4. Пластично двигается в медленном темпе.</p>	<p>1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена.</p> <p>2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад».</p> <p>3. Выполняет предложенные танцевальные движения с ошибками.</p> <p>4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.</p>	<p>1. не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.</p> <p>2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад».</p> <p>3. Коряво и не точно выполняет предложенные танцевальные движения.</p> <p>4. Двигается не пластично.</p>
Эмоциональная сфера	<p>1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения.</p>	<p>1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.</p>	<p>1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения.</p>
Творческие проявления	<p>1. Легко и с удовольствием импровизирует под музыку предложенные игровые ситуации и образы животных.</p> <p>2. Активно помогает</p>	<p>1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и образы животных по образцу.</p> <p>2. Не проявляет инициативу в придумывании</p>	<p>1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации и образы животных.</p> <p>2. Не помогает придумывать</p>

	придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.	танцевальных движениях.	танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	<p>1. Умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на протяжении всей композиции (танца).</p> <p>2. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.</p>	<p>1. Не всегда правильно приглашает (провождает), приветствует партнера. В паре не может сохранять положение до конца композиции (танца).</p> <p>2. Не всегда проявляет чувство такта по отношению к товарищам, торопится, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.</p>	<p>1. Не умеет правильно пригласить (проводить) партнера, забывает приветствовать его. Не держит позицию «партнер-партнерша» в композиции (танце).</p> <p>2. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.</p>
Проявление некоторых психических процессов	<p>1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.</p> <p>2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных</p>	<p>1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений.</p> <p>2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен</p>	<p>1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца.</p> <p>2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения</p>

	элементов и танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.	во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не точно, с трудом.	танцевальных элементов, танцев. 3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.
--	---	--	--

Мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей
(разработана Глушковой О.И.)

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

1 балл - ребенок не демонстрирует указанный навык;

2 балла - допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;

3 балла - демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;

4 балла - демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;

5 баллов - ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Построения и перестроения		Упражнения танцевально-ритмическ.		Комплексы упражнений под музыку		Упражнения по игровому стрейчингу		Основные танцевальные позиции		Ритмические танцы		Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах		Итоговый показатель по каждому ребенку		
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	
1																		
2																		
...																		

Список литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду - М.: Айрис - ПРЕСС, 2004.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ - М.: Айрис - ПРЕСС 2007.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика - М.: Линка -ПРЕСС, 2006.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет - М.: ТЦ СФЕРА, 2015.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей - С.-Пб: Детство - ПРЕСС, 2010.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец -, С.-Пб: Детство – ПРЕСС, 2010.