


Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение города Бузулука
«Детский сад №20 комбинированного вида»

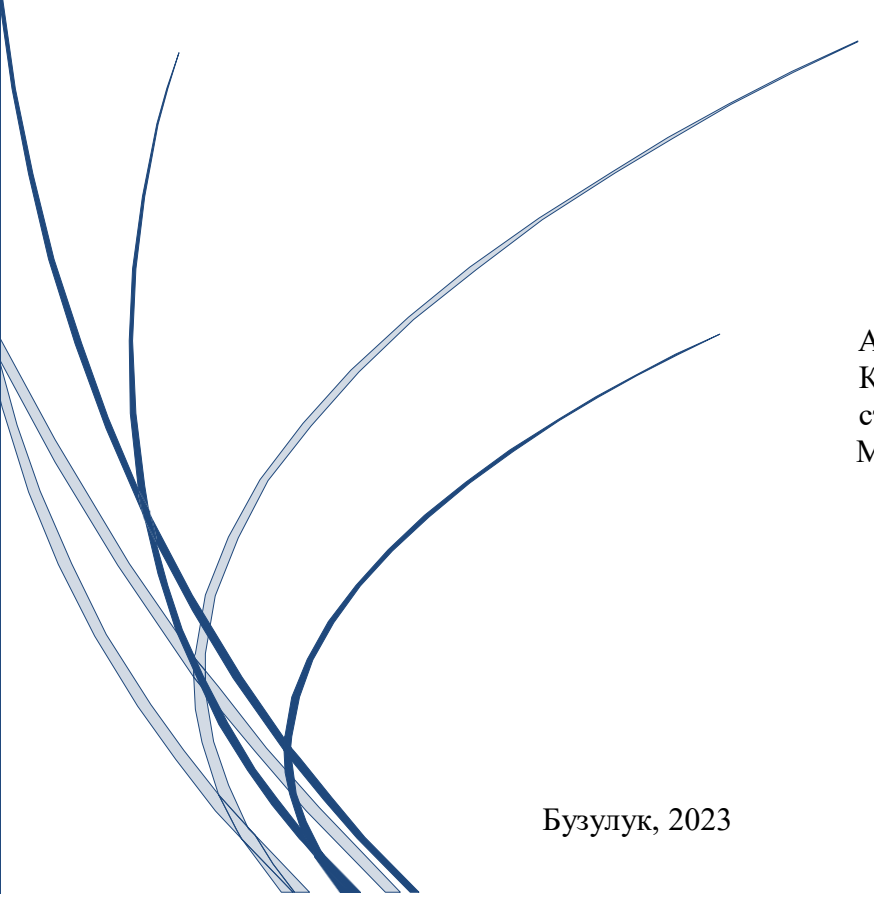
Принята
На педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №20»
Протокол №5 от «30»08.2023г.

Утверждаю
Заведующий
МДОБУ «Детский сад № 20»
Шестакова А.В.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Ритмическая мозаика»**

Возраст обучающихся: 3 – 4 лет
Срок реализации программы: 1 год



Автор-составитель:
Купцова Е.А.,
старший воспитатель
МДОБУ «Детский сад №20»

Бузулук, 2023

Оглавление			
I.	Комплекс основных характеристик программы		3
1.	Пояснительная записка		3
	1.1.	Направленность программы	3
	1.2.	Уровень освоения программы	3
	1.3.	Актуальность программы	4
	1.4.	Отличительные особенности программы	5
	1.5.	Адресат программы	5
	1.6.	Объем и сроки освоения программы	5
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	5
	1.8.	Режим занятий	5
2.	Цель и задачи программы		5
3.	Содержание программы		6
	3.1.	Учебный план для детей 3-4лет	6
	3.2.	Содержание учебного плана для детей 3-4 лет	6
4.	Планируемые результаты		9
II.	Комплекс организационно-педагогических условий		11
1.	Календарный учебный график для детей 3-4лет		11
2.	Условия реализации программы		13
3.	Формы аттестации/контроля		13
4.	Оценочные материалы		14
5.	Методические материалы		14
6.	Список литературы		18

Приложение 1. Возрастные индивидуальные особенности обучающихся	20
Приложение 2.	21

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому педагогическая направленность это помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

1.1. Направленность Программы

Направленность программы «Ритмическая мозаика» - физкультурно-оздоровительная. Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 03.02.2014г. №11-ФЗ)

«Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СПЗ.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – стартовый. Он предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.3. Актуальность программы

Новизна Программы заключается в том, что она составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей воспитанников и предназначена для гармоничного развития способностей воспитанников в основах танцевального искусства. Танец способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха у детей, выполнению движений под музыку. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

Актуальность Программы заключается в том, что дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка.

В период от трех до семи лет малыш растет интенсивно развивается, движение и музыка становятся его потребностью. В настоящее время существует много ритмопластичных направлений, и одно из наиболее доступных и эмоциональных—это танцевальная хореография. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

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

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

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

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

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А. И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы

воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается ведущая идея разработанной программы по обучению хореографии.

Педагогическая целесообразность программы (мера педагогического вмешательства, разумная достаточность; предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения самому учащемуся). Педагогическая целесообразность образовательной программы «Ритмическая мозаика» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является приём детей без специального отбора, в отличие от специализированных учреждений. Необходимо заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям. Программа ориентирует педагогов на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет от 3 до 4 лет. Составы групп формируются на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год (9 месяцев), 72 часа в год.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

- ▶ Групповая - воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров;
- ▶ Индивидуальная - оказание помощи воспитаннику по освоению сложного материала, подготовка к хореографическому танцу.

Образовательный процесс реализуется в соответствии с учебным планом.

Обучающиеся объединены в группы одного возраста.

Состав группы постоянный.

1.8. Режим занятий

Программа реализуется в течение года и предполагает проведение двух занятий в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятия для детей 3 – 4 лет – 15 мин. Перемена между занятиями – 10 минут.

2. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей, средствами хореографического искусства.

Задачи:

Воспитательные:

МДОБУ «Детский сад № 20»

- ✓ Воспитывать навыки культурного поведения;
- ✓ Воспитывать у детей любовь к музыке, к танцу.

Развивающие:

- ✓ Развивать координацию движений, физическую работоспособность;
- ✓ Развивать творческие способности;
- ✓ Развивать музыкальную и танцевальную память.

Обучающие:

- ✓ Учить правильной осанке при исполнении любых движений;
- ✓ учить умению начать и закончить движения вместе с началом и концом музыкальной фразы

3.Содержание программы

3.1. Учебный план для детей 3-4 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное	1	0,5	0,5	1.Мониторинг детей 2.Наблюдение. 3.Анализ
2	Ее Величество Музыка	7	3	4	Наблюдение. Анализ
3	Играя, танцуем (ритмопластика)	8	4	4	Наблюдение. Анализ
4	Игровой стретчинг	14	7	7	Наблюдение. Анализ
5	Азбука танца	14	7	7	Наблюдение. Анализ
6	Рисунок танца	14	7	7	Наблюдение. Анализ
7	Танцевальное ассорти (репетиционно- постановочная работа)	14	7	7	1.Мониторинг детей 2.Наблюдение. 3.Анализ
Всего часов		72	35,5	36,5	

3.2. Содержание учебного плана для детей 3-4 лет

1. Вводное занятие(1ч).

Теория: Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятия

Начальная диагностика на элементарных заданиях.

Практика: рассказ педагога; игра «Давай познакомимся!»; партерная гимнастика; танцевально образные движения: «Кошка», «Цапля».

2. ТЕМА «Ее Величество Музыка!» (Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)(7ч.)

Теория: Воспитывать у детей умение слушать музыку. Учить воспринимать и оценивать музыку. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Практика:

1. Характер музыкального произведения.

- Узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях: «Зайка», «Птички», «Мишенька- медведь», «Барабан», «Лошадки».
 - Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный зайка», «Чебурашка».
 - Создание заданного образа: воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей, котик заболел, котик играет, игры «Жуки и бабочки», «Большая птица и маленькие птички»
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный).
- Слушая музыку, определить ее темп (в движении).
 - Творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя
 - Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Динамические оттенки (громко, тихо).
- Слушая музыку, определить динамические оттенки (в движении).
 - Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
 - Игра «Тихо и громко».
4. Ритмический рисунок.
- Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно)
 - Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).
- Учить детей менять движение в соответствии с двух частной формой музыкального произведения.
 - Игра «Побегаем, походим».
 - На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

3. ТЕМА «Играя, танцуем»(8ч.)

(Комплекс упражнений игровой ритмики)

Теория: Развивать внимание. Развивать координацию движений. Развивать зрительную и слуховую память. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

Практика:

1. Комплексы игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес полный сказочных чудес», «Веселые путешественники», «Лошадка», «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Движения ног («Топотушки», «Переходим через лужу»)

4. ТЕМА «Игровой стретчинг»(14 ч.)

Теория: Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат. Улучшать эластичность мышц и связок. Развивать ловкость, силу, апломб(устойчивость), вестибулярный аппарат

Практика:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея»,
МДОБУ «Детский сад №20»

- «Кошечка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Рубим дрова», «Горка», «Черепашка», «Веточка», «Гребцы».
 3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Лисичка», «Часики»,
 4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
 5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Утюжок»
 6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Ветер, ветерок»
 7. Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
 8. Композиция «Маленький цыпленок»

5. ТЕМА «Азбукатанца» (14ч.).

Теория: Развивать мускулатуру ног, рук, спины. Формировать правильную осанку и координацию движений. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Практика:

1. Ходьба:
 - бодрая;
 - спокойная;
 - на носках;
 - топающим шагом;
 - ходьба на четвереньках.
2. Бег:
 - легкий;
 - ритмичный;
 - передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»).
3. Прыжки:
 - На двух ногах вместе;
 - С продвижением вперед;
 - Прямой галоп («лошадки скачут»).
4. Постановка корпуса.
5. Позиции ног: I-я, VI-я.
6. Подготовка к изучению позиций рук (этюды «Воздушный шар»).
7. Танцевальные положения рук:
 - На поясе;
 - За юбочку;
 - За спиной;
 - На поясе в кулачках.
8. Танцевальные движения:
 - По очередное выставление ноги на пятку;
 - Поочередное выставление ноги на носок;
 - пружинки;
 - притопывание одной ногой;

- притопывание двумя ногами.

6. ТЕМА «Рисунок танца»(14 ч.).

Теория: Научить детей ориентироваться в пространстве. Научить детей соблюдать интервалы. Самостоятельно находить свободное место в зале. Перестраиваться в круг. Становиться в пары.

Практика:

1. Рисунок танца «Круг»:
 - Движения по линии танца (игра «Часы»);
 - Движение в круг, из круга (игра «Надувала кошка шар»).
2. Игра «Дружно парами гуляем».
3. Свободное размещение в зале (игра «Горошины»).
4. Игра «Клубочек».
5. Игра «Паровозик».

7. ТЕМА «Танцевальное ассорти»(14ч.).

(репетиционно- постановочная работа)

Теория: Научить детей двигаться в соответствии с музыкой. Развивать память, актерское мастерство. Готовить к концертной деятельности.

Практика: Этюды: «Ручеек и цветочки», «Пчелки и цветочки», «Снежинки-пушинки»
Танцы: «На птичьем дворе», «Детская полечка», «Приглашение». Повторение изученных танцев.

4. Планируемые результаты освоения Программы.

Качественное усвоение специальных знаний, овладение навыками танцевального искусства и правильная методика исполнения упражнений и движений различных стилей хореографического искусства, с целью формирования творческой, духовной и эстетической личности ребёнка, укрепления его здоровья, элегантной манеры и хорошего вкуса, а также грамотного исполнения основных элементов (пружинка, танцевальный шаг, приставной шаг, притопы, махи, наклоны головы, корпуса) и движений различных стилей хореографического искусства.

Воспитаны у детей: навыки культурного поведения; любовь к музыке, к танцу.

Дети в возрасте 3-4 лет **будут знать:**

- Назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- Навыками ритмической ходьбы.

Обучающиеся **будут уметь:**

- Ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- Выполнять ритмичные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- Хлопать и топтать в такт музыки;
- В музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

- Единые требования о правилах поведения во время занятий;
- Требования к внешнему виду на занятиях;
- Музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- Хореографические названия изученных элементов.

Обучающиеся *будут уметь*:

- Воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- Владеть корпусом во время исполнения движений;
- Ориентироваться в пространстве;
- Координировать свои движения;
- Исполнять хореографический этюд в группе.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

Уровень освоения программы отслеживается на протяжении обучения и осуществляется через итоговую диагностику.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1.Календарный учебный график для детей 3-4г.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1				Беседа (индивидуальное offline-занятие)	1	Вводное	музыкальный зал	Диагностика уровня развития танцевальных умений Педагогическое наблюдение
2				Игровое занятие (индивидуальное offline-занятие)	7	Ее величество Музыка	музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
3				Игровое занятие (индивидуальное offline-занятие)	8	Играя,танцуем	музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
4				Практическое занятие (индивидуальное offline -занятие)	14	Игровой стретчинг	музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
5				Практическое занятие (индивидуальное	14	Азбука танца	музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

				offline-занятие) 12				
6				Практическое занятие (индивидуальное offline-занятие)	14	Рисунок танца	музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
7				Практическое занятие (индивидуальное offline-занятие)	14	Танцевальное ассорти (репетиционно- постановочная работа)	музыкальный зал	Диагностика уровня развития танцевальных умений Педагогическое наблюдение

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо следующее материальное обеспечение (необходимое оборудование и технические средства обучения (ТСО)):

1. Музыкально-дидактические игры и пособия.
2. Аудиосредства: музыкальный центр, микрофон, электронные аудио записи медиа–продукты.
3. Компьютер.
4. Музыкальный зал.
5. Сценические костюмы, необходимые для создания образа и становления маленького артиста.
6. Методическая литература.
7. Кадровое обеспечение: педагог (музыкальный руководитель) первой (или высшей) квалификационной категории, имеющий музыкальное (хореографическое) образование, прошедший курсы повышения квалификации в области дополнительного образования детей в дошкольных организациях.

Чтобы научить детей хореографии нужно соблюдение следующих условий:

- ✓ Игровой характер занятий и упражнений;
- ✓ Активная концертная деятельность детей;
- ✓ доступный и интересный музыкальный репертуар, который дети будут с удовольствием воспринимать.

3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности–учебном занятии.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УМЕНИЙ

№ п/п	ФИребенка	Исполнениета нца	Уровни		
			Н	С	В
1.					
2					
3					
4					
5					

Итоговая диагностика: исполнение танца.

Критерии оценки по параметрам диагностики итогового контроля:

Высокий уровень—ребенок правильно и безошибочно выполняет танец, активен, эмоционален.

Средний уровень—ребенок правильно выполняет танец, но допускает некоторые ошибки в танце.

Низкий уровень—ребенок не хочет выполнять танец или допускает много ошибок в исполнении танцевальной композиции.

4. Оценочные материалы

Главный показатель—личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству. Подведение итогов реализации программы проводится путём организации выступлений на праздниках.

Методы мониторинга:

- наблюдение (комментирование действий при выполнении упражнений);
- Мониторинг результативности реализации программы в соответствии с заявленными критериями оценки;
- Сбор отзывов всех участников проекта (родителей, педагогов) о проведении концертов и мероприятий.

Итоговый мониторинг: исполнение танца.

Критериооценкипопараметрамдиагностикиитоговогоконтроля:

Высокийуровень—ребенокправильноибезошибочновыполняеттанец,активен,эмоционален.

Среднийуровень—ребенокправильновыполняеттанец,нодопускаетнекоторыеошибкив танце.

Низкийуровень—ребенокнехочетвыполнятьтанецилидопускаетмногоошибок

в исполнении танцевальной композиции.

Итоговая диагностика: исполнение танца.

Критерии оценки по параметрам диагностики и итогового контроля:

Высокий уровень—ребенок правильно и безошибочно выполняет танец, активен, эмоционален.

Средний уровень—ребенок правильно выполняет танец, но допускает некоторые ошибки в танце.

Низкий уровень—ребенок не хочет выполнять танец или допускает много ошибок в исполнении танцевальной композиции.

5. Методические материалы

Организация образовательного процесса—очная.

Программой предусматривается- проведение таких видов занятий, как: учебное тренировочное занятие- игра, открытое, концерты.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия- музыкально- ритмическая—наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

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. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

ВИДЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся с применением различных структур:

- Традиционное занятие;
- Тематическое занятие;
- Сюжетное занятие;
- Игровое занятие;
- Занятие–импровизация.

I. Традиционные занятия делятся на:

- обучающие;
 - закрепляющие;
 - итоговые.
1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.
 2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
 3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

II. Тематическое занятие

Оно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Цель занятия: Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, развитие гибкости, пластичности, развитие способности к выразительному исполнению движений.

На занятии используются:

1. Основные виды движений:
 - а) ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба гусиным шагом и др.;
 - б) бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый («бежим по горячему песку») и др.;
 - в) прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкое поскакивание и др.
2. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц: упражнения на развитие гибкости, пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.
3. Плясовые движения:
 - элементы народных плясок, доступных по координации. Например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой «выбрасывание» ног, полуприседание для девочек, и полуприсядка для мальчиков и др.;
 - разучивание танцевальных упражнений: шаг польки, приставной шаг, поскоки и др., а также разучивание музыкально-ритмических композиций.

III. Сюжетное занятие

Сюжетное занятие выстраивается в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок.

В сюжетном занятии преобладают имитационные движения – разнообразные, образно-игровые движения, жесты раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в Вымышленных игровых ситуациях)

Цель занятия: развивать у детей умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным–персонажем сказок.

Развивать художественно-творческие способности посредством ритмической пластики.

Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения.

Занятие состоит из основных трех частей.

Подготовительная часть: сюда входят разминка и общеразвивающие упражнения, в которых отражен сюжет занятия, т.е. «сказочная зарядка».

Основная часть: это кульминация – наивысшая точка развития сюжета. В основную часть входят музыкально-ритмические композиции, соответствующие сценарию.

Заключительная часть–развязка на достижение целей, которые были поставлены в начале занятия перед детьми.

Можно использовать следующие сюжетные темы:

«На лесной опушке», «Новогодняя сказка», «Путешествие по сказкам», «Теремок», «Осень в гости к нам пришла», «Весенняя карусель».

IV. Игровое занятие

Игровое занятие по структуре напоминает сюжетное занятие.

Цель занятия: способствовать развитию у детей творческих и физических способностей.

Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентирование в пространстве.

Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

В подготовительной части проводится разминка и общеразвивающие упражнения. Характер упражнений соответствует теме, предлагаемой педагогом по типу зарядки.

Основная часть занятия включает в себя подвижные игры, отражающие тему занятия.

В заключительной части используются музыкально-ритмические композиции, соответствующие данной теме занятия.

Можно использовать следующие темы игровых занятий:

«В гостях у трех поросят», «Путешествие в Морское царство», «Поход в зоопарк», «В гости к Чебурашке» и др.

Возможно **итоговое занятие**, которое проводится в виде диагностики развития музыкальных и двигательных способностей по всем видам деятельности музыкального движения, усвоенному в какой-то определенный отрезок времени: например, гимнастический комплекс, элементы русского народного танца, ритмические рисунки т.д., для достижения наибольшей эффективности результатов необходима строгая продуманность каждого занятия, отдельных его частей, использование широкого арсенала методических приемов обучения, индивидуальный подход.

V. Занятие–импровизация

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок

через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятие-импровизация, как правило, проходит в конце учебного года. У детей развиты двигательные навыки, накоплен разнообразный музыкально- ритмический репертуар, что способствует творческому мышлению, воображению и фантазии.

Занятие-импровизация проходит в свободной импровизированной форме. Цель занятия:

повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Способствовать развитию импровизации, творческих способностей детей.

Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять детей большим количеством материала, избегать однообразных заданий. Занятия должны приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал. Надо шире привлекать их к показу движений, объяснению двигательных заданий и правил игры, оценки деятельности друг друга.

Для эффективности занятий хореографией в ходе учебного процесса следует постоянно руководствоваться основными принципами дидактики:

1. Сочетание эмоционального и логического является непременным условием ведения занятий, репетиций, постановочной работы.

Например, разучиваемые движения усваиваются легче в том случае, когда они от непроизвольного рефлекторного подражания проходят стадии прочувствования и осознания, закрепляясь таким образом и в мышечном ощущении, отпечатываясь в качестве стереотипа в коре головного мозга.

2. Сочетание обобщенного и единичного.

Такой приём расширяет представление детей об искусстве танца, о связи условных движений в танце с реальными движениями жизни.

Наглядность - это основа обучения и совершенствование хореографических движений. Показ движения педагогам, ученикам, хорошо усвоившими его, анализ исполнения стимулируют восприятие, вносят разнообразие в занятие.

Большое значение в процессе обучения имеет применение образного слова, метафоры, логического объяснения. Показ, аннотацию, снова повторный показ с объяснениями можно считать основным приёмом педагогического процесса в занятиях хореографией. Но вместе с тем нужно учитывать постепенность усвоения движения учениками, иначе нельзя будет добиться эффективного его исполнения.

Метод сравнения и контраста движений. Необходимо использовать метод утрированно-отрицательного показа, показа в контрасте с идеальной формой движения. Помогает восприятию движений и метод физической помощи (исправление постановку ноги, руки, корпуса, ученик мышечно фиксирует и закрепляет правильное положение).

На занятиях используются следующие **методы** обучения:

- ✓ объяснительно-иллюстративный метод (описание, объяснение, беседа);
- ✓ метод психологического воздействия (строится на основе двигательной экспрессии, мимики, пантомимы);
- ✓ репродуктивный метод;
- ✓ метод контроля и самоконтроля.

Приёмы обучения, используемые на занятиях по хореографии:

1. *Приём речевого общения с детьми.* Правильная ориентация движений на площадке. Говорить: «К стене, к двери, в центр, из центра», а не «направо, налево» ит.д.

2. *Приём-речь, опережающая события:* «Кружимся», «Обходим друг друга» ит.д.

3. *Приём - речь, подтверждающая действие:* «Мыли гуси лапки», «Внучка колобок катала в ручках» и пр.

4. *Приём синхронного и зеркального восприятия.* Педагог часто танцует с детьми, находясь к ним лицом, то есть общается зеркально. Иногда меняет ракурс, позу, дети повторяют движения синхронно.

5. *Приём перевода из одного пространства в другое.* Приучать детей ориентироваться на различных площадках (спиной к зеркалу, к двери и наоборот, на сцене, стадионе). Ощущать групповое и индивидуальное пространство при исполнении танца, движения и позы.

6. *Приём использования различных типов восприятия детьми изучаемого танцевального материала.* Движения, их акценты, нюансы повторяются от 3 до 7 раз, подходя к изучению последовательно, от простого к сложному, чередуя медленные темпы с быстрыми.

7. *Приём использования образных названий движений и образно-игровых приёмов.* Например: выставить ногу на каблук – показать новые сапожки; «Куклы в магазине» - различные упражнения для шеи; «Змея» - лечь на живот, прогнуться в спине и т.п.

8. *Приём контактных занятий.* Педагог является соавтором. Сначала он ведущий, потом – дети. На таких занятиях преобладает танцевальная игра. Игры направлены на развитие техники исполнения движений, координации детей, эмоциональности, обработки рисунков.

9. *Приём - система рекламных пауз,* где дети могут импровизировать, ярче раскрыть творческие способности, черты характера и т.д.

10. *Приём развития и сохранения коллективных традиций* (дни именинников, совместные обсуждения концертов, конкурсов).

Ведущими педагогическими принципами являются:

1. *Принцип доступности и индивидуализации.* Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

2. *Принцип постепенного повышения требований.* Заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом.

3. *Принцип систематичности.* Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

4. *Принцип повторяемости материала.* Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.

Все вышеизложенные *принципы* отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Основополагающими *подходами* к построению образовательной деятельности в рамках программы стали:

1. *Системно- деятельностный подход,* обеспечивающий возможности детям самим открывать новые знания, выстраивать их в систему, применять на практике, формирующий умение рефлексировать. Данный подход нацелен на формирование развитой личности, помогает раскрепостить детей, развивать у них самостоятельность, творческое мышление.

2. *Гуманитарный подход* предполагает обращенность к личности ребенка через неукоснительное соблюдение его прав, обеспечение его интересов; удовлетворение его потребностей, т.е. становление в каждом ребенке субъективности.

3. *Культурологический подход* рассматривается нами в рамках программы как интегративный метод системной организации целостного образовательного процесса, обеспечивающего формирование личности ребенка как субъекта культуры, как целостной личности, базирующейся на истинных ценностях мировой и национальной культуры.

6.Список использованной литературы

Список литературы для педагогов

1. Григорович,Ю.Н.Балет[Текст]:Энциклопедия/сост.Ю.Н.Григорович-М.:Советская энциклопедия,1981.–265с.

2. Юцевич, Ю.Е.Словарь музыкальных терминов[Текст]/Ю.Е.Юцевич.- Киев:МузычнаУкраина,1988.–43с.

3. Попова ,Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии[Текст]/Е.Я.Попова.– М.:Искусство,1968.–65 с.

4. Базарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца [Текст] / Н. Базарова, В. Мей. - Л.: Искусство, 1964, Искусство, 1983. - 189 с.
 5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я. Ваганова. - Л.: Искусство, 1980. - 201 с.
 6. Годенко, М., Мельник, А. Танцы Сибири [Текст] / М. Годенко, А. Мельник. - Красноярск, 1968. - 78 с.
 7. Климов, А. Основы русского народного танца [Текст] / А. Климов. - М.: Искусство, 1981. - 75 с.
 8. Ткаченко, Т. Народные танцы [Текст] / Т. Ткаченко. - М.: Искусство, 1975. - 205 с.
 9. Шарыгин, И. А. Бальный танец [Текст]: Методическая разработка для студентов хореографического отделения института культуры / сост. И. А. Шарыгин. - Л.: ЛГИК, 1977. - 87 с.
 10. Курьянов, А. И. Ритмика и основы хореографии [Текст] / А. И. Курьянов. - М.: МЭГУ, 1993. - 90 с.
 11. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография [Текст] / Н. И. Бочкарева. - Кемерово, 2000. - 101 с.
 12. Геращенко, В. П. Основы танцевального искусства [Текст]: Комплексная программа, методические рекомендации / авт. - сост. В. П. Геращенко. - Кемерово, 1995. - 38 с.
 13. Смирнова, Н. Г., Бочкарёва, Н. И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. Г. Смирнова, Н. И. Бочкарёва. - Кемерово, 1996. - 115 с.
 14. Боголюбская, М. С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах [Текст]: учебно-методическое пособие / М. С. Боголюбская. - М.: Искусство, 1982. - 120 с.
 15. Базарова, Н. Классический танец [Текст] / Н. Базарова. - М.: Искусство, 1975. - 189 с.
 16. Васильева, Т. Балетная осанка [Текст] / Т. Васильева. - М.: АКДОС, 1993. - 177 с.
 17. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. [Текст] / Г. П. Гусев. - М.: Владос, 2004. - 208 с.
 18. Костровицкая, В., Писарев, А. Школа классического танца [Текст] / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, 1986. - 258 с.
 19. Ладыгин, Л. А. Музыкальное оформление уроков танца [Текст] / Л. А. Ладыгин. - М.: ЗНУИ, 1980. - 100 с.
 20. Молодёжная эстрада (Молодёжные праздники) [Текст]: литературно-музыкальный альманах / сост. Г. Левкодимов, Г. Тихоновская, Л. Фирсова // М. - 2001. - Вып. 6-7.
 22. Васильева, Т. Балетная осанка [Текст]: методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств / Т. Васильева. - М.: Текст, 1993. - 75 с.
 23. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 80 с.
- Список рекомендуемой литературы для родителей*
1. Григорович, Ю. Н. Балет [Текст]: Энциклопедия / сост. Ю. Н. Григорович. - М.: Советская энциклопедия, 1981. - 265 с.
 2. Максимова, Е. Мадам Нет [Текст] / Е. Максимова. - М.: АСТ-Пресс, 2003. - 299 с.
 3. Короткова, М. В. Путешествие в историю русского быта [Текст] / М. В. Короткова. - М.: Русское слово, 1998. - 283 с.
 4. Плисецкая, М. Майя Плисецкая [Текст] / М. Плисецкая. - М.: Новости, 1998. - 244 с.

5. Шишкина, В.А. Движение+движение [Текст]/В.А.Шишкина. -М.: Просвещение, 1992. –60с.
 6. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам [Текст]/Л.В.Браиловская. -Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. –108с.
 7. Фокин, М. Против течения [Текст]/М.Фокин. –М.: Искусство, 1962. –109с.
 8. Фредерика Блейер Айседора [Текст]/Фредерика Блейер –Смоленск: Русич, 1998. –128с.
- Список рекомендуемой литературы для обучающихся*
1. Кейт Кас лБалет [Текст]: детская энциклопедия/Кейт Касл. –М.: Астрель АСТ, 2001. –278с.
 2. Мочалов, Ю. Не мечтай о балете вслепую [Текст]/Ю.Мочалов. –М.: Искусство, 1987. –103с.
 3. Школьников, Л. Рассказы о танцах [Текст]/Л.Школьников. –М.: Советская Россия, 1966. –204с.
 4. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам [Текст]/Л.В.Браиловская. -Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. –166с.
 5. Васильева, Т. К. Секрет танца [Текст] / Т. К. Васильева. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997. –199с.
 6. Полятков, С.С. Основы современного танца [Текст]/С.С.Полятков. –Ростов–наДону: Феникс, 2005. –80 с.
 7. Володина, О.В., Анисимова, Т.Б. Самоучитель клубных танцев [Текст]/О.В.Володина, Т.Б.Анисимова. -Ростов– на Дону: Феникс, 2005. – 155с.
 8. Рыбчинский, А.А. Учимся танцевать [Текст]: Серия «Учимся танцевать»/А.А.Рыбчинский. –Минск: Попурри, 2002. –32с.

Приложение 1

Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана Программа

Программа предусматривает проведение занятий с детьми 3-4 лет.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Дети младшего дошкольного возраста (3-4 лет) чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности в пропорциях строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), особенности протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще не достаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Оптимальное количество обучающихся в группе – 12-15 человек. Полноценному развитию детей способствует индивидуальный подход, который невозможен без знания индивидуальных особенностей каждого ребенка. Организация образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмическая мозаика» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

Списочный состав обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмическая мозаика»:

3-4г.-23 человека

Показатели антропометрических исследований развития воспитанников свидетельствуют об их соответствии возрасту детей.

Распределение детей по группам здоровья (2023-2024уч. год)

Показатели	3-4г. 2023г.	
	Кол-во	%
1 группа здоровья	15	65
2 группа здоровья	7	30
3 группа здоровья	1	5

Таким образом, большинство детей с первой и второй группой здоровья-95%
Особенности поведения ребенка его самочувствие в определенной мере,

Зависит как от его физического состояния, так и от темперамента.

Педагог выполняет рекомендации по взаимодействию с детьми различных типов темперамента.

Детям данных категорий на занятиях уделяется дополнительное внимание, индивидуальный подход для развития самооценки ребенка, создания ситуации успеха, а также обучения необходимым социальным навыкам поведения.

Кроме того при освоении программы педагог обращает внимание на такие индивидуальные особенности детей:

- Уровень сформированности психических процессов (память, внимание, воображение);
- Интересы детей.

Приложение 2

Азбука музыкального движения

1. Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой,вверху,внизу,справаислеванауровнеголовы.

2. Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

3. Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

4. «Пружинка»-легкое приседание. Музыкальныйразмер2/4.темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

5. «Мячик»-прыжки по VI позиции. Музыкальныйразмер2\4.Темпумеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

6. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение .В каждом положении кисти делают«фонарики»–это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами «кивание»-сгибание и разгибание кистей.

7. Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» -круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя–поочередно и по одной.

8. Упражнения: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны.«Флажок»-поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

9. Упражнение «Улыбнемся себе и другу».Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VIпозиции,такипо II позиции.

10. «Топотушки» -притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

11. Тройные притопы с остановкой.

12. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте–по два шага в каждую точку.

13. Поднимание на полупальцы в VI позиции.

Танцевально– образные движения

1. Упражнение «Кошка».

-Кошка села на окошко ,Стала
кошка лапки мыть, Понаблюдав за
ней немножко,

Мы все движения сможем повторить.

Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).

Змея ползет тропой лесной, Как лента по земле скользит , А мы движение такое,

Рукою сможем все изобразить.

Раз, два, три–ну-ка повтори(правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Три ,четыре, пять–повторить опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).

Ну, просто–молодцы!(руки разводим в стороны через I позицию).

2. Стоит цапля на болоте,

Ловит клювом лягушат,

И так стоять совсем нетрудно

Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три–ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).

Три, четыре, пять–повтори опять(левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)

Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

**3. Ветер деревце качает, Хочет
ветку наклонить, Понаблюдав за
ним немножко**

Мы все движенья сможем повторить.

Раз, два, три–ну-ка повтори (руки прямые вверх у над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять–повтори опять(руки прямые вверх у над головой изображают качающееся дерево).

Ну ,просто–молодцы!(руки разводим в стороны через I позицию).

4. Мартышка к нам спустилась с ветки,

Мартышку надо уважать

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам детки, надо подражать .Раз,
два, три– ну-ка повтори.

Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе). Ну, просто–молодцы!(руки разводим в стороны через I позицию).

5. Этюд, имитирующий действия человека.

Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки(правая рука перед собой делает волнистые движения).Захотелось бабке («бабка»надевает косынку)искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала!(топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

Партерная гимнастика

1. Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

2. Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

3. «Буратино»- ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер $2/4$.

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

4. «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер $4/4$:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

5. «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер $4/4$:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

6. «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

7. «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

8. «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

9. «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер $3/4$:

1–2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3–4 такты – вернуться в исходное положение.

10. «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер $4/4$. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

11. «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер $2/4$. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

12. «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

13. «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Азбука музыкального движения

1. Круговые движения головы влево, вправо. Поворот головы влево, вправо. Круговые движения плеч вперед, назад.

2. Наклон корпуса вперед, назад, влево вправо. Круговые движения корпуса влево, вправо.

3. Высокий бег на месте, по кругу. Бег с подъемом ног вперед (натянутые носочки, ножки прямые).

4. Подскок по кругу, на месте. Галоп по кругу в правую и в левую сторону.

5. Работа над пластикой. Ноги на ширине плеч, наклон корпуса вниз, вверх с помощью диафрагмы. Волна вперед, назад, влево, вправо. Ноги на ширине плеч, наклон корпуса вниз, вверх с помощью диафрагмы на правую и левую ногу.

6. Работа с руками. Третья позиция ног. Подготовительная позиция рук. Подъем рук вверх, вниз. Руки опускаются через сторону в подготовительную позицию; руки на поясе. Разводятся руки в сторону и на пояс. По одной руке разводятся в правую и в левую сторону ;подъем рук наверх через сторону, закрепляются над головой вокруг круглой форме и опускаются вниз в исходную позицию.

Танцевально-образные движения

1. Рано, рано по утру я запел ку-ка-ри-ку, Ква-
ква- ква,му-му-му,

Проскакало кенгуру,

Зарычали волки-rrrrrrrrrrrrrrrrrrrr,

Упали книжки с полки!(стихотворение обыгрывается движениями).

2. Шел король по лесу, нашел себе принцессу. Давай с
тобой попрыгаем, ножками подрыгаем,

Ручками похлопаем, ножками потопаем (стихотворение обыгрывается движениями).

3. Еду на танке, вижу корову,

В шапке ушанке, с рогом здоровым.

Здорова корова, как поживаешь,

Do you speak English?

Ты что обзываешь? (стихотворение обыгрывается движениями)

4. Давайте вместе с нами пойдём за чудесами Туда,

где есть узоры за реки и за горы.

Где бue – бue – раки И

где зимуют раки.

Где дружно вау-вау живет семейка Бау! (стихотворение обыгрывается движениями).