

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 70 »**

390000, г. Рязань, ул. Юннатов, д.1/8

тел: (4912) 44-12-42

E-mail: ds70.ryazan@ryazangov.ru

Принято:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №70»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №70 »
Архипова К.А.
Приказ № 121 от 01.09.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности «Мармеладки»**

**Возраст детей: от 3 до 5 лет
Срок реализации: 2 года**

Рязань, 2022

№п/п	Содержание	Стр
1	Целевой раздел	1
1.1	Пояснительная записка	1
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	5
2	Содержательный раздел	7
2.1.	Содержание образовательной деятельности	7
2.1.1.	Тематический план Первый год обучения (младший возраст)	9
2.1.2.	Тематический план Второй год обучения (средний возраст)	17
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	26
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	28
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29
3	Организационный раздел	29
3.1.	Расписание кружковой деятельности	29
3.2.	Методическое обеспечение Программы	29
3.3.	Материально – техническое обеспечение	30

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмопластика» разработана на основе Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад 70» г.Рязань в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенцией о правах ребёнка ООН;
2. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», N 273-ФЗ от 29.12.2012
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования"

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 5 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, гармоничного развития физических и духовных качеств.

Это привело к необходимости разработать программу дополнительного образования по ритмопластике для детей от трех до пяти лет «Мармеладки», реализующую основную цель: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Программа составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фирилевой Е.Г. Сайкиной, «Танцевальная ритмика для детей» Т. И. Суворовой.

Курс состоит из поэтапного формирования творческих способностей и развития индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Для каждого года обучения составлен тематический план, рассчитанный на 72 часа.

Непосредственно-образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю по 15 минут во второй младшей группе, по 20 минут в средней группе.

Ритмопластика включает комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей ребёнка, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений. Система специально подобранных физических, хореографических, ритмических, акробатических упражнений направлена на решение задач всестороннего физического развития с учётом состояния здоровья и развития ребёнка. Дети выполняют упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Подвижные и спортивные игры, включающие бег, прыжки, упражнения с мячом, обручем и другими предметами также способствуют гармоничному развитию физических и духовных качеств.

Цель программы: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений

Задачи программы

Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;

- Развитие самостоятельности и инициативы в музыкально-ритмических движениях.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

- Тренировка подвижности нервных процессов;

- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

При решении поставленных задач необходимо учитывать основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и индивидуально-типологические особенности каждого ребенка.

Принципы формирования программы

Общедидактические принципы:

1. Принцип систематичности обуславливает непрерывность, регулярности и планомерность образовательного процесса, определенного для развития двигательных навыков;
2. Принцип сознательности и активности реализуется в формировании мотивации к ритмическим занятиям, представлений о развитии какого - либо двигательного качества, интереса к предлагаемым видам деятельности;
3. Принцип наглядности обеспечивает тесную взаимосвязь всех систем организма;
4. Принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных, физиологических особенностей, характера. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, музыкальных и речевых заданий;
5. Принцип постепенного повышения требований предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления навыков;

Специфические принципы:

1. Принцип единства развития и оценки индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики;
2. Принцип полифункционального подхода предусматривает одновременное решение нескольких задач в структуре одного занятия ритмопластике;
3. Личностно-деятельностный принцип лежит в основе разработки системы ритмических упражнений и заданий, обеспечивающий воспитание положительных личностных качеств детей;
4. Принцип реализации коммуникативного намерения предполагает активную деятельность детей, создание ситуации общения;

5. Принцип закономерности развития при формировании психофизического механизма воздействия занятий ритмикой на организм ребенка.

Курс по ритмопластике состоит из поэтапного формирования творческих способностей и развития индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений. Для каждого года обучения составлен тематический план, рассчитанный на 72 часа. Непосредственно-образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю по 15 минут во второй младшей группе, по 20 минут в средней группе.

Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 5 лет

Возраст 3-4 года.

Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), но их движения еще недостаточно ловки и координированы, свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

У младших дошкольников (3-4 года) формируются навык бега, в частности, появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей).

Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом. Все эти навыки осваиваются постепенно.

В этом возрасте возникает интерес к определению соответствия движений образцу.

Возраст 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста

достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров (ФГОС ДО, 4.1)

Таким образом, планируемые результаты не могут быть выражены в форме нормативных показателей и не должны вести к формированию неадекватных ожиданий, не учитывающих индивидуальные различия между детьми.

Планируемые результаты определяют не уровень развития ребёнка дошкольного возраста, а те характеристики (качеств, умений, навыков, показателей здоровья и т.д.) на развитие которых ориентируются педагоги. Современное дошкольное образование нацелено на формирование у детей компетенций, то есть личностных качеств и умений, позволяющих ребёнку успешно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в современном социуме.

Программа кружка «Мармеладки» формирует у детей 3-5 лет как специальные компетентности (в области музыкально-ритмической деятельности), так и базовые или ключевые компетентности (качеств личности, которые являются предпосылками успеха и удовлетворённости ребёнка во всех сферах его жизни).

Планируемые результаты в развитии у дошкольников специальных компетентностей в музыкально-ритмической деятельности:

3 - 4 года

- Выполняют упражнения по показу преподавателя, сохраняя заданное положение рук, ног, туловища в пространстве.
- В музыкально-подвижной игре представляют различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- Выполняют упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением: слушают вступление, заканчивают движения с окончанием музыки.
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.
- Заложены основы правильной осанки.
- Сформирован интерес к занятиям «Ритмопластика»

Дети четвертого года жизни, знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- правила подвижных игр.
- понятия: круг, шеренга

4 - 5 года

- Освоено и качественно выполняются детьми комплексы второго года обучения.
- Передают в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения.
- Передают основные средства музыкальной выразительности.
- Передают в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений.

- Ориентируются в пространстве: самостоятельно находят место в зале, перестраиваются в круг, становятся в пары и друг за другом, строятся в шеренгу и колонну, в несколько кругов.
 - Исполняют знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.
 - Самостоятельно начинают и заканчивают движение в соответствии с началом и концом музыки.
 - Передают в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей.
 - Выражают свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.
 - Выполняют изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры.
 - Находят свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.
 - Сформирован устойчивый интерес к занятиям «Ритмопластика»
- Дети пятого года жизни знают:
- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
 - правила подвижных игр.
 - основные танцевальные позиции рук и ног;
 - понятия: круг, шеренга, колонна.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Содержание программы по ритмопластике определяют следующие разделы:

- Игроритмика;
- Танцевально-ритмическая гимнастика;

- Игропластика (игровой стретчинг);
- Пальчиковая гимнастика;
- Строевые упражнения;
- Игровой самомассаж;
- Музыкально-подвижные игры;
- Креативная гимнастика;
- Образно-игровые движения (упражнения с превращениями);
- Коммуникативные игры-танцы.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, 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

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образнотанцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корректирующего значения

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, закрепощенности и уверенности в себе.

«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 мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

«Строевые упражнения» являются средством организации занимающихся и

целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

«*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

«*Музыкально-подвижные игры*» содержат 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 по ритмопластике).

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

«*Образно-игровые упражнения*» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д.

Для детей предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

«*Коммуникативные игры-танцы*» Особенность коммуникативных танцев-игр заключается в несложных движениях, включающие элементы невербального общения, смену партнёров, игровые задания (кто лучше пляшет) и т. д. В этих играх-танцах, как правило, есть игровые сюжеты, что облегчает их запоминание. Поскольку многие коммуникативные танцы построены, в основном на жестах и движениях, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение друг к другу, то в целом они производят положительные, радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляется в танце, ещё более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и, тем самым, нормализации социального климата в детской группе.

2.1.1. Тематический план

Первый год обучения (младший возраст)

Сентябрь

1.Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно-одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений.

2.Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной деятельности.

3.Формирование групп детей.

4.Составление плана работы кружка ритмопластики.

Октябрь

Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой.

1.Медвежата

Виды ходьбы:

- маршировка с разнообразными движениями рук;
- имитация животных при ходьбе

Виды бега:

- легкий бег на носочках по кругу, врассыпную.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Плюшевый медвежонок»

Игропластика: «задумчивый медведь» «оловянный солдатик» «черепаха»

Игра: «Пчелы и медведь»

Дыхательная гимнастика: «Мишкин животик»

Релаксация: «Сон медвежонка».

2. Танец Червячков

Виды ходьбы:

- приставной шаг вперед, в сторону;
- имитация животных при ходьбе, «змейка»

Виды бега:

- легкий бег «змейкой»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Танец червячков»

Игропластика: «гусеница» «задумчивый медведь» «оловянный солдатик» «черепаха»

Игра: «Догони хвост»

Дыхательная гимнастика: упражнение «Обдуваем плечи».

3. Пугало

Виды ходьбы:

- с разным положением рук;
- шаги с проговариванием

Виды бега:

- легкий бег на носочках по кругу, врассыпную;
- «ножки назад»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пугало»

Игропластика: «качалочка» «пугало» «покачай малышку»

Игра: «Пугало и воробушки» «Отгадай, чей голосок»

Дыхательная гимнастика: упражнение «Обдуваем плечи».

4. Автобус

Виды ходьбы:

- на носках, руки вверх ладони во внутрь;
- на пятках, руки на пояс;
- полуприсяде, руки вперед.

Виды бега:

- легкий бег;
- подскоки;

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Мы в автобусе сидим»

Игропластика: «качалочка» «цапля» «катание на морском коньке» «стойкий оловянный солдатик»

Игра: «Путешествие по станциям»

Дыхательная гимнастика: упражнение «Потягушечки».

Ноябрь

Развитие умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой, двигаться в соответствии с образом характером музыки.

Формировать умение выполнять простейшие перестроения: становиться в круг.

1.Неваляшки

Виды ходьбы:

образно игровые движения «Неваляшка»

Виды бега -легкий бег на носочках по кругу;

- врассыпную

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Неваляшки»

Игропластика: «неваляшка» «рыбка» «звёздочка»

Музыкально-подвижная игра: «Магазин игрушек»

Релаксация: «Сломанная кукла»

2. Белочка

Виды ходьбы:

- танцевальные шаги.
- приставные шаги в сторону;
- шаг с небольшим подскоком.

Виды бега:

- легкий бег на носочках по кругу, врассыпную.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Белочка»

Игропластика: «качалочка» «Буратино» «бревнышко»

Игра: «Белки в домике сидят»

Упражнения на расслабление мышц: Поднимание рук — на вдохе.

Свободное опускание рук — на выдохе.

3.Охотник и зайцы

Виды ходьбы:

- ходьба на носках, на пятках;
- приставной шаг вперед, в сторону

Виды бега, прыжки:

-легкий бег «змейкой», держась за руки.

-высокие прыжки с мягким приземлением на две ноги

Игропластика: «Ванька-Встанька» «Мальвина-балерина» «Оловянный солдатик» «морская звезда»

Музыкально-подвижная игра: «Зайцы»

Пальчиковая гимнастика: «Зайцы»

Дыхательная гимнастика: имитационно-образные упражнения «Охотники и зайцы»

4. Лягушата

Игроритмика: «Поймай комара»

Виды бега:

-с изменением направления

Игропластика: «улитка» «медуза» «уж» «морской червяк»

Игра: «Цапля и лягушки»

Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки» «домик»

Имитационно-образные упражнения в расслаблении: потряхивание кистями рук «Лягушки прыгают».

Декабрь

Развитие умений самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, изображающих птиц, зверей, транспорт, а так же коммуникативные жесты.

1. Путешествие в Африку

Виды ходьбы:

-семенящий шаг;

-пружинящий;

-2шага с высоким подниманием колен прыжок на две ноги

Виды бега:

-легкий бег на носочках по кругу, в рассыпную

Игропластика: «змея» «бегемот» «страус» «слон» «верблюд»

Музыкально-подвижная игра: «Жираф»

Имитационно-образные упражнения в расслаблении: поза «спящего тигра».

2. Веселый зоопарк

Игроритмика: Различие динамики звука «громко - тихо».

-под громкую музыку дети бегают, прыгают;

-под тихую музыку - ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я на солнышке лежу».

Игропластика: «медведь» «пантера» «цапля» «орлы» «кошечка» «змея» «собачка» «лев»

Игра: «Ленточки — хвосты»

Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?».

3. Лесная зверюшка

Виды ходьбы:

образно-игровые движения «волк» «медведь» «заяц» «лиса» « сороконожки»

Виды бега:

-легкий бег в парах комбинируем с кружением в паре;

-бег «ножки вперед»

Игропластика: «волшебные палочки» «молодые и старые карандаши»

«кольцо» «черепаха »

Музыкально-подвижная игра: «Звееробика»

Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто я?».

4.Веселый зоосад

Виды ходьбы:

образно-игровые движения «лев» «обезьянки» «олень» «пингвины»

Ритмический танец: «Кузнечик»

Игропластика: «змея» «слоник» «крокодил» «черепаха»

Игра: «Карусель» «Создай образ»

Пальчиковая гимнастика: «Паучок».

Январь

Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа.

1.Ножкиладочки

Виды ходьбы:

образно-игровые движения с хлопками под счет

Виды бега:

-боковой галоп;

-бег, высоко поднимая колени.

Ритмический танец: «Танец сидя».

Игропластика: «лодочка» «ежик» «колечко» «рыбка»

Игра: «Шалунишки»

Пальчиковая гимнастика: «Бабушка кисель варила».

2.Рыжая лошадка

Виды шага:

-имитация животных при ходьбе.

-закрепление ранее изученных.

Виды бега:

-боковой галоп;

-бег, высоко поднимая колени

-закрепление пройденного.

Игроритмика: «Лошадки бьют копытом»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Лошадка»

Игропластика: «веточка» «кошка» «велосипед» «бабочка»

Игра: «Быстрые лошадки»

Релаксация: «Волшебный сон».

3. Снеговик

Образно игровые движения: «В гости к снеговiku»

Игроритмика: «Пушистые снежинки»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Снеговик»

Игропластика: «солдатык» «птица» «бабочка» «лодочка» Игра: «Мы снеговика лепили»

Релаксация: «Тающий снеговик»

4.Веселые путеш-ники

Виды ходьбы:

-маршировка с разнообразными движениями рук;

-имитация животных при ходьбе

Виды бега:

-легкий бег на носочках по кругу, врассыпную.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Веселые путешественники»

Игропластика: «задумчивый медведь» «оловянный солдатик» «черепаха» «телефон»

Игра: «У медведя во бору»

Пальчиковая гимнастика: «Превращение»

Февраль

Формирование навыка самостоятельного выражения движений под музыку; воспитание умения эмоционального выражения, закрепоценности и творчества в движениях.

1. У оленя дом большой

Танцевальные шаги:

- приставные шаги в сторону;

-шаг с небольшим подскоком.

Виды бега:

-передвижение в сцеплении за руки

Игроритмика: «Зеваки»

Игропластика: «веточка» «кошка» «велосипед» «бабочка»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «У оленя дом! большой»

Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место»

Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

2.На крутом берегу

Игроритмика: образно-звуковые действия «горошинки»

Виды бега:

-врассыпную;

-легкий бег в парах

Игропластика: «волшебные палочки» «молодые и старые карандаши» «кольцо» «черепаха» «качалочка»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу».

Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место»

Пальчиковая гимнастика: «Фонарики»

3.На лесной опушке

Образно-игровые движения: «Поход»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «У оленя дом! большой»

Ритмический танец: «Кузнечик»

Игропластика: «веточка» «кошка» «велосипед» «бабочка»

Музыкально-подвижная игра: «Зайчики и волк»

Пальчиковая гимнастика: «Превращения»

4.Разноцветная игра

Игроритмика: -различие динамики звука «громко — тихо».

Ритмический танец: «Если весело живется»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Разноцветная игра»

Игропластика: «змея» «ежик» «черепаха» «слоник»

Игра: «Карусель»

Дыхательная гимнастика: «Обдуваем плечи»

Март

Развитие опорнодвигательного аппарата, мышечной силы, гибкости, чувства ритма, формирование навыка самостоятельного выражения движений под музыку.

1.Я танцую

Креативная гимнастика: импровизация движений под песню

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я танцую».

Игропластика: «бабочка» «кошка» «змея» «птица» «велосипед»

Музыкально-подвижная игра: «Эхо»

Этюд на расслабление: «шалтай-юлтай».

2. Муренка

Игроритмика: различие динамики звука «громко — тихо».

-под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг;

- под тихую музыку — ходьба в полуприседе.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муренки»

Игропластика: «морская звезда» «морской конек» «краб» «дельфин»

Игра: по выбору детей

Креативная гимнастика: «Море волнуется»

Упражнение на дыхание: «Парус» «Волны шипят».

3.Создай образ

Креативная гимнастика: «Создай образ».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я танцую»

Игропластика: «Улитка» «Морской лев» «Медуза» «Уж» «Морской червяк»

Игра: «Музыкальные стульчики»

Игровой самомассаж: «Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги».

4.Веселые утята

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»

Игропластика: «морская звезда» «плавание брассом» « кальмар» «медуза» «Альбатрос»

Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные стульчики»

Психогимнастика: «Сосулька».

Апрель

Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике Развитие воображения фантазии умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа.

1. Дружно водим хоровод

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: упражнение «Хоровод»

Игропластика: «змея» «ежик» «черепаха» «слоник»

Музыкально-подвижная игра «Совушка».

Психогимнастика: «Спящий котенок».

2. В гости к Чебурашке

Игроритмика: различие динамики звука «громко — тихо»

- под громкую музыку дети идут вперед (охотники);

- под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка»

Ритмопластика: «цапля» «книжка» «черепаха» «карандаши» «маятник»

Музыкально-подвижная игра: «Мы — веселые ребята».

Упражнение для расслабления рук, ног и контрасту с напряжением: «Олени».

3. Рыбачок

Игроритмика: «Горошинки»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Рыбачок».

Ритмопластика: «бабочка» «колобок» «звезда» «цапля» «покачай малышку»

Музыкально-подвижная игра: «Найди предмет».

Упражнение для расслабления мышц шеи: «Любопытная Варвара».

4. В гостях у поросят

Виды ходьбы:

- маршировка с разнообразными движениями рук;

- имитация животных при ходьбе;

Виды бега:

- легкий бег на носочках по кругу врассыпную.

Игроритмика: -удары ногой на каждый счет и через счет.

Танцевально ритмическая гимнастика: «Поросята»

Ритмический танец: «Каравай»

Игропластика: «солнышко» «маятник» «лошадка» «медвежонок» «телефон» «верблюды»

Игра: «Домики для поросят»

Упражнение на дыхание: «Надуваем животики»

Упражнения на осанку: «Ах, ладошки».

Май

Воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике.

1. Белые кораблики

Виды ходьбы:

- на носках, руки в стороны;
- "слоники" - опереться на ладони и колени, высокие четвереньки;
- приставным шагом правым и левым боком.

Виды бега:

- легкий бег;
- с прямыми ногами вперед

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Белые кораблики»

Игропластика: «корабль» «лодочка» «книжка» «птица» «маятник»

«лисичка» «бабочка» «неваляшка» «паучок»

Игра: «Мы веселые ребята» «Добрые слова»

Релаксация: «Цветок».

2. Полькахлопотушка

Виды ходьбы:

- на носках («кошечка»)
- с высоким подниманием бедра («цапля»)
- танцевальные шаги приставной и скрестный шаг в сторону.

Виды бега:

- боковой галоп;
- бег, высоко поднимая колени

Игритмика: - хлопки на каждый счет и через счет.

Ритмический танец: «Полька-хлопотушка»

Игропластика: «павлин» «лягушка» «ножницы» «черепаха» «колечко»

Музыкально-подвижная игра: «Космонавты». «Музыкальное эхо»

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

3. Маленький танец

Виды ходьбы:

- на носках, руки в стороны;
- танцевальные шаги приставной и шаг в сторону.

Виды бега:

- легкий бег;
- с прямыми ногами вперед

Ритмический танец: «Маленький танец»

Игропластика: «маятник» «лисичка» «бабочка» «неваляшка» «паучок»

Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные стульчики»

Дыхательная гимнастика: упражнение «Потягушечки».

4. Едем к бабушке в деревню

Образно - игровые движения: «В гости к бабушке»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Едем к бабушке в деревню»
Игропластика: «книжка» «птица» «маятник» «лисичка» «бабочка»
«неваляшка» «паучок»
Музыкально-подвижная игра: по выбору детей
Релаксация: «Загораем!».

2.1.2. Тематический план Второй год обучения (средний возраст)

Сентябрь

1. Диагностика физической подготовленности детей для выявления моторно-одаренных детей с высоким уровнем развития основных двигательных навыков и умений.
2. Определение посредством анкетирования родителей интереса и склонностей детей в сфере двигательной деятельности.
3. Формирование групп детей.
4. Составление плана работы кружка ритмопластики.

Октябрь

Развитие координации движений, чувства ритма, умение переносить вес тела с ноги на ногу, творческое воображение, внимание и памяти, быстроты реакции.

1. В гости к Чебурашке

Игроритмика: повторение.

Различие динамики звука «громко — тихо»

Ритмический танец: «Если весело живется»

Танцевально ритмическая гимнастика: «Чебурашка»

Игропластика: «змея» «ежик» «черепаха» «слоник»

Игра: «Крокодил Гена»

Пальчиковая гимнастика: «Волшебные превращения».

2. Лесная зверюшка

Образно-игровые движения: «волк» «медведь» «заяц» «лиса» «сороконожки»

Танцевально ритмическая гимнастика: «Зверюшка» *Игропластика:*

«волшебные палочки» «молодые и старые карандаши» «кольцо» «черепаха»

Музыкально-подвижная игра: «Веселые маршочки»

Творческая игра «Кто я?».

3. Мууренка

Игроритмика: различие динамики звука «громко — тихо»

- под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг;

- под тихую музыку — ходьба в полуприседе

Бег:

- легкий бег в парах комбинируем с кружением в паре;

- бег «ножки вперед»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Мууренки»

Игропластика: «стрекоза» «повороты» «ванька-встанька» «ежик» «слон»

«жучок» «хлопушка».

Креативная гимнастика: «Море волнуется»

Упражнение на дыхание: «Парус» «Волны шипят».

4. Белые кораблики

Виды ходьбы:

- на носках, руки в стороны;
- "слоники" - опереться на ладони и колени, высокие четвереньки;
- приставным шагом правым и левым боком.

Виды бега:

- легкий бег;
- с прямыми ногами вперед

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Белые кораблики»

Игропластика: «корабль» «лодочка» «книжка» «птица» «маятник»
«листочка» «бабочка» «неваляшка» «паучок»

Игра: «Мы веселые ребята» «Добрые слова».

Ноябрь

Укрепление основных мышечных групп для формирования правильной осанки.

Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения ориентироваться в пространстве.

1. Польшахлопотушка

Виды ходьбы:

- на носках («кошечка»)
- с высоким подниманием бедра («цапля»)
- танцевальные шаги приставной и скрестный шаг в сторону.

Виды бега:

- боковой галоп;
- бег, высоко поднимая колени
- по кругу и по ориентирам «змейкой»

Игроритмика: - хлопки на каждый счет и через счет.

Ритмический танец: «Польша-хлопотушка»

Игропластика: «павлин» «лягушка» «ножницы» «черепаха» «колечко»

Музыкально-подвижная игра: «Космонавты». «Музыкальное эхо»

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:
потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

2. В гостях у поросят

Виды ходьбы:

- маршировка с разнообразными движениями рук;
- имитация животных при ходьбе;
- танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Виды бега:

- легкий бег на носочках по кругу врассыпную.

Игроритмика - удары ногой на каждый счет и через счет.

Танцевально ритмическая гимнастика: «Поросята»

Игропластика : «солнышко» «маятник» «лошадка» «медвежонок» «телефон»
«верблюд»

Игра: «Домики для поросят»

Упражнение на дыхание: «Надуваем животики»

Упражнения на осанку: «Ах, ладошки».

3.Часики

*Игритмика: шаги на каждый счет и через счет: 1- шаг вперед с левой;
2 - держать;
3 - шаг вперед с правой;
4 - держать.*

Виды бега:

-легкий, ритмичный, передающий различный образ

Танцевально -ритмическая гимнастика: «Часики»

Игропластика: «месяц» «кузнечик» «телефон» «книжка» «носорог» «ежик» «рыбка»

Игра: «Тик -так»

Этюд на расслабление: упражнение «шалтай -юлтай».

4.Космическое путешествие

Игритмика: на первый счет — хлопок, на второй, третий, четвертый счет — пауза.

Виды бега:

- чередование бега по одному и в парах;

-легкий бег «змейкой», держась за руки

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Матушка-Россия».

Игропластика: «бабочка», «солдатык» «неваляшка» «телефон» «черепашка»

Игра: «Космонавты» «Холодно-жарко».

Декабрь

Развитие точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизации.

1.Красная шапочка

Виды ходьбы:

- ходьба на носках, на пятках;

-приставной шаг вперед, в сторону

- маршировка с хлопками

Виды бега: - сочетаем с разнообразными движениями рук

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Красная шапочка»

Игропластика: «велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра»

Игра: «Четыре шага»

Пальчиковая гимнастика: «Паучок».

2.Старый жук

Игритмика: - на первый счет — хлопок;

- на второй, третий, четвертый счет — пауза;

- на пятый счет — притоп;

- на шестой, седьмой, восьмой счет — пауза.

Виды бега:

- легкий бег на носочках по кругу;

- боковой галоп;

- бег, высоко поднимая колени

Ритмический танец: полька «Старый жук»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики»

Игропластика: «жук» «кузнечик» «телефон» «книжка» «носорог» «ежик» «рыбка»

Игра: «Жуки»

Укрепление осанки: упражнение «У меня спина прямая».

3. Антошка

Игоритмика: - на первый счет — притоп;

- на второй, третий, четвертый — пауза.

Виды бега:

- «ножки назад»

- легкий бег на носочках по кругу, врассыпную.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Антошка»

Игропластика: «лев» «акробат» «змея» «кошка»

Игра: «Ловишки» «Как живешь, дружок мой?»

Игровой самомассаж: «Разотру ладошки сильно».

4. Карусельные лошадки

Виды ходьбы:

- на носках, руки вверх ладони во внутрь;

- на пятках, руки на пояс;

- полуприседе, руки вперед.

Виды бега:

- легкий бег;

- подскоки;

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Карусельные лошадки»

Игропластика: «Камушки» «корзинка» «пантера» «бегемот»

Музыкально-подвижная игра: «Поезд»

Пальчиковая гимнастика: «Оса».

Январь

Совершенствование разученных танцевальных композиции формирование умения ориентироваться в пространстве развитие точности, ловкости, координации движений, посредством пластики тела изображение задуманного образ.

1. На крутом берегу

Виды ходьбы:

- с хлопками;

- с разными положениями рук;

- в приседе

Танцевальные шаги: сочетание приставных и крестных шагов в сторону

Виды бега:

- боковой галоп;

- бег, высоко поднимая колени

- закрепление пройденного.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу» «Песня Муленки».

Игропластика: «велосипед» «змея» «акробат» «книжка» «слон» «черепаха»

Музыкально-подвижная игра: «Не боимся мы мороза»

Упражнение на расслабление: «Снежная баба».

2. Песня короля

Игроритмика: - на каждый счет по очереди поднимать руки вперед, затем так же опускать вниз.

Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Короля»

Игропластика : « бабочка» «книжка» «кольцо» «телефон»

Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»

Пальчиковая гимнастика: по желанию детей.

3. Большая стирка

Образно-игровые движения: «Все шагают как пингвины»

Игроритмика: - на каждый счет хлопать ладоши.

Ритмический танец: «Большая стирка»

Игропластика : « солнышко» «задумчивый медвежонок» «новые, старые карандаши» «шаловливые ножки» «черепаха» «страус»

Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: «Руки к солнцу поднимаю».

4. Разноцветные мячики

Игроритмика: на воспроизведение динамики звука.

- увеличение круга — усиление звука

- уменьшение круга — уменьшение звука.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Мячики»

Игропластика : «месяц» «цапля» «крокодил» «телефон» «велосипед»

Музыкально - подвижная игра: «Мы пойдем сначала вправо»

Игра: «Создай образ».

Февраль

Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, развитие ритмического слуха (чувства сильной доли), ловкости и точности движений, развитие музыкальности.

1. Воробьиная дискотека

Образно-игровые движения: «Птичий двор»

Игроритмика: Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.

- на четыре счета — поднять руки вверх;

- на четыре счета — опустить руки вниз

Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Воробьиная дискотека»

Игропластика: «страус» «ворона» «кукушка»

Музыкально-подвижная игра «Воробышки и автомобили»

Игровой самомассаж: «Пальчики на ножках».

2. Резиновый ежик

Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе.

- 1—4 — руки в сцеплении вверх.

- 5—8 — руки вниз.

- 1—2 — руки в сцеплении вверх.

- 3—4 — руки вниз.

- 5-8 — повторить счет 1—4

Виды ходьбы:

- на носках, руки вверх ладони во внутрь;

- на пятках, руки на пояс;

- полуприседе, руки вперед.

Виды бега:

- легкий бег;

- подскоки

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Резиновый ежик»

Игропластика: «орешек», «стрекоза» «хлопушка» «оловянный солдатик»

Игра: «Резиновый ежик» «Зверюшки, наострите ушки»

Игровой самомассаж: «Я в ладоши хлопаю».

3. Большая прогулка

Игроритмика: выполнение простых движений руками и различном темпе.

- 1—4 — шаг вперед, руки в сцеплении вверх.

- 5—8 — шаг вперед руки в сцеплении вниз.

Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую — сгибая назад, тоже с поворотом на 360°.

Ритмический танец: «Большая прогулка»

Игропластика: «телефон» «книжка» «ежик» «месяц» «носорог» «страус»

Музыкально-подвижная игра: «Воробышки».

Пальчиковая гимнастика: пальчики «здороваются» «цепочка»

Игровой самомассаж: «Пальчики на ножках».

4. Приключения волка

Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Танцевальные шаги: - приставной и скрестный шаг в сторону.

- переменный хороводный шаг

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!» — образнобеговое упражнение.

Игропластика: «лисичка» «волчок» «паровозик» «хлопушка» «бегемот»

Музыкально-подвижная игра: «Усни-трава»

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Я лежу на спине».

Март

Развитие чувства ритма, способности к импровизации, творческого воображения, внимания и памяти Развитие мышечного чувства, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться.

1.Кот Леопольд

Виды ходьбы:

- ходьба на носках, на пятках;
- приставной шаг вперед, в сторону

Виды бега, прыжки:

- легкий бег «змейкой», держась за руки;
- высокие прыжки с мягким приземлением на две ноги

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Кот Леопольд»

Игропластика: «месяц »«лисичка » «волчок» «паровозик» «хлопушка» «бегемот» «новые карандаши»

Игра: «Делай как я»

Креативная гимнастика. Специальные игровые задания «Магазин игрушек».

2.Встречаем весну

Игроритмика: - выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Виды бега:

- боковой галоп с поворотом корпуса;
- бег «ножки назад»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Сосулька»

Игропластика: « орешек», «стрекоза» «хлопушка» «оловянный солдатик»

Музыкально-подвижная игра: «Птица без гнезда»

Пальчиковая гимнастика: «Превращения».

3.Вару-вару

Игроритмика. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. И. П. — стойка правая рука вверх.

1—4 — правая рука плавно вниз.

5—8 — левая рука плавно вверх.

Ритмический танец: «Вару-вару»

Игропластика: «телефон» «книжка» «ежик» «месяц» «карандаши»

Пальчиковая гимнастика. «человечки» «игра на рояле» «встречи» «солдатики»

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

4. Ну-ка выходи, ну-ка попляши!

Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»

Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с платочком»

Ритмический танец: «Вару-вару»

Ритмопластика: «задумчивый медведь», «оловянный солдатик» «черепашка»
«кузнечик» «змея»

Игра: «Пчелы и медведь»

Пальчиковая гимнастика: «Замок».

Апрель

Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, выразительности движений, внимания, умения быстро переключаться от одного движения к другому, способности к импровизации.

1.Веселый цирк.

Виды ходьбы:

- танцевальные шаги.
- приставные шаги в сторону
- шаг с небольшим подскоком.

Виды бега: - легкий бег на носочках по кругу; врассыпную.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить комплекс упражнений:
«Часики» «Карусельные лошадки»

Ритмопластика: «качалочка» «Буратино» «бревнышко»

Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Аи, да я!».

2.Ай, да я!

Виды ходьбы:

- ходьба на носках, на пятках;
- приставной шаг вперед, в сторону

Виды бега, прыжки:

- легкий бег «змейкой», держась за руки.
- высокие прыжки с мягким приземлением на две ноги

Танцевально-ритмическая гимнастика: Повторить весь комплекс упражнений: «Сосулька» «Упражнение с платочками»

Игра: "Волшебный сад"

Пальчиковая гимнастика: «Бабушка кисель варила».

3.Посмотри, за мною повтори

Игроритмика: «Поймай комара»

Виды бега: -с изменением направления

Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «вару-вару» «большая стирка» «ну - погоди!»

Игропластика: «улитка» «медуза» «уж» «морской червяк»

Игра: «Цапля и лягушки»

Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков: «круг» «очки» «домик».

4.Кошка и девочка

Образно-игровые движения: с хлопками под счет

Ритмическая игра: «Кошка лапками играла»

Виды бега:

- боковой галоп;

- высоко поднимая колени

Ритмический танец: «Кошка и девочка»

Игропластика: «лодочка» «ежик» «колечко» «рыбка»

Игра: «Шалунишки»

Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?».

Май

Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой в быстром темпе, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации.

1. Волшебный цветок

Виды ходьбы:

- маршировка с разнообразными движениями рук

- имитация животных при ходьбе

Виды бега: - легкий бег на носочках по кругу; врассыпную.

Игропластика: «задумчивый медведь», «оловянный солдатик», «черепаха» «телефон»

Игра: «У медведя во бору»

Пальчиковая гимнастика: «Превращение».

2. Песенка о лете

Креативная гимнастика: Импровизация движений под песню.

Ритмическая игра: «Эхо»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песенка о лете» «Большая прогулка»

Игропластика: «просыпаемся», «страус», «удав», «мишка в понедельник» «качалочка» «покачай малышку»

Игра: по выбору детей

Музыкально-подвижная игра: «Эхо».

3. Я танцую

Игроритмика: Различие динамики звука «громко — тихо».

под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг,

под тихую музыку — ходьба в полуприседе

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Муренки»

Игропластика: «качалочка» «Буратино», «носорог», «маятник».

4. Что умеем мы покажем

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: Повторить весь комплекс упражнений: «Воробьиная дискотека» «Ну, погоди!» «Упражнение с платочками» «Разноцветная игра»

Игропластика: «кольцо», «книжка», «солдатик», «цапля», «щука ловит мальков»

Музыкально-подвижная игра: «Совушка».

Релаксация: «Любопытная Варвара».

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Основная форма образовательной работы с детьми: сюжетно-игровая (с учётом возрастных особенностей детей), в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических, музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия состоят из 3 частей:

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

Во второй (основной) части важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Подвижная игра – важная составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения, направленные на релаксацию, выполняемые в игровой форме.

Для того чтобы успешно развивалось детское творчество, на занятиях желательно использовать соответствующий музыкальный материал, отражающий характер выполняемых действий. В нём должны присутствовать контрастность темпа и динамики, определённые ритмические рисунки. Если ребёнок будет чувствовать разнообразие музыки, то он сможет точнее передать движением своё отношение к ней, то есть у него будет развиваться творческое воображение.

Этапы обучения:

1-й этап обучения – это подражание детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности. «Вовлекающий показ» помогает детям освоить достаточно сложные двигательные упражнения. Совместное исполнение движений способствует созданию приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание. Показ должен быть «опережающим», т.е. на доли секунды движение должно опережать музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успевали

«перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Еще одна особенность такого показа – он должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку все движения дети повторяют автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются разнообразные двигательные навыки и умения.

2-й этап обучения – это развитие самостоятельности детей в исполнении композиций и других упражнений. На этом этапе необходимо время от времени прекращать показ в процессе совместного исполнения и предлагать детям продолжать исполнять движения самостоятельно. Постепенно детям предлагается исполнить всю композицию самостоятельно от начала до конца (иногда можно подсказывать некоторыми жестами). Однако не все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти.

На этом этапе используются следующие приемы:

- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущих вместо педагога – по очереди или по желанию)
- показ упражнения условными жестами, мимикой.
- словесные указания

На основе развития пластических возможностей детей, расширения двигательного опыта происходит переход к 3-му этапу – творческому самовыражению в движении под музыку. Происходит это тоже постепенно. Так, в некоторых композициях сразу заложена «вопросно-ответная» форма исполнения, где предполагается импровизация на определенный музыкальный фрагмент – проигрыш, припев и т.д. Такие небольшие включения тренируют переключаемость внимания и развитие произвольности движений.

Средства двигательного воздействия:

1. Музыкально – ритмические движения.
2. Упражнения с предметами (ленты, мячи, султанчики и др.)
3. Элементы хореографии (основные позиции рук и ног).
4. Элементы спортивного танца.
5. Упражнения корригирующей гимнастики.
6. Дыхательные упражнения.

Правила техники безопасности

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по ТБ при работе с гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи), с ковриками, заботиться о чистоте в танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

- а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
- б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для полноценного развития детской деятельности педагогам необходимо создавать условия для развития активности детей и использовать эффективные формы поддержки детской инициативы.

Поощрять самостоятельную двигательную активность детей, поддерживать положительные эмоции и чувство «мышечной радости».

Поддерживать стремление детей узнавать о возможностях собственного организма, о способах сохранения здоровья.

Предоставлять возможность детям использовать воображаемые ситуации, игровые образы (животных, растений, воды, ветра и т.п.) на занятиях по ритмопластике.

Видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей.

Поощрять музыкально – двигательное творчество детей, импровизации средствами мимики, пантомимы, импровизации в музыкальных этюдах.

Помогать детям осознать собственные цели, предоставлять возможность реализовать задуманное через образ.

Поддерживать импровизации движений под музыку.

Предоставлять возможность самостоятельно устанавливать контакты со сверстниками.

Поощрять стремление ребенка к речевому общению всеми доступными средствами (пение, движение, мимика, жесты, слова) с сверстниками.

Система образовательной деятельности нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В зале созданы условия для проявления таких качеств, как инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое. Образовательная среда стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Музыкально-ритмическое развитие детей наиболее успешно, если родители понимают и поддерживают идеи реализуемой программы, стараются быть активными соучастниками.

Задача – включить родителей в совместную работу, сделать их своими союзниками и партнёрами. Важно познакомить родителей с программой,

пригласить их на открытые занятия, праздничные мероприятия, предложив им совместные формы музыкально-ритмических упражнений.

Для эффективного взаимодействия с родителями необходимо:

1. Проинформировать о содержании, методах и формах работы по программе «Ритмопластика»
2. Пригласить их к творческому сотрудничеству.
3. Организовать взаимодействие в разных формах: родительское собрание, беседы, консультации, круглые столы, мастер-класс. Использование наглядной информации, фоторепортажи, информация на сайте, открытые и праздничные мероприятия.

3. Организационный раздел

3.1. Расписание кружковой деятельности

Вторник

Четверг

младший возраст

16.30ч

3.2. Методическое обеспечение программы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб.

14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.: Музыкальная палитра.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебнометодическое пособие. – СПб.: Детство-пресс.

3.3. Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

скакалки

верёвки

мячи среднего размера

флажки

обручи

гимнастические ленты

гимнастические палки большие и маленькие

Музыкальный центр

Технические средства:

обучения аудиоматериалы

компакт диски с записями фонограмм для занятий и танцевальных номеров

музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник)